આત્મજ્ઞાનપ્રકાશ



: પ્રકાશક :
સતપંથ પ્રકાશન સમિતિ
પ્રેરણાપીઠ તીર્થધામ, પીરાણા
તા. દસક્રોઈ, જી : અમદાવાદ
ફોન : ૯૭૧૪૯૭૬૦૦૬

આત્મજ્ઞાનપ્રકાશ



: પ્રકાશક :
સતપંથ પ્રકાશન સમિતિ
પ્રેરણાપીઠ તીર્થધામ, પીરાણા
તા. દસક્રોઈ, જી : અમદાવાદ
ફોન : ૯૭૧૪૯૭૬૦૦૬

॥ सनातन सत्पंथ ॥

"આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ"

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૧૦૦૦ - પ્રકાશન વર્ષ : ૨૦૦૬
બીજી આવૃત્તિ : ૧૦૦૦ - પ્રકાશન વર્ષ : ૨૦૦૭
ત્રીજી આવૃત્તિ : ૧૦૦૦ - પ્રકાશન વર્ષ : ૨૦૦૮
ચોથી આવૃત્તિ : ૧૦૦૦ - પ્રકાશન વર્ષ : ૨૦૧૨
પાંચમી આવૃત્તિ : ૧૦૦૦ - પ્રકાશન વર્ષ : ૨૦૧૯

-: પ્રકાશન :-

સતપંથ પ્રકાશન સમિતિ
પ્રેરણાપીઠ તીર્થધામ, પીરાણા
તા. દસક્રોઈ, જી : અમદાવાદ
ફોન : ૯૭૧૪૯૭૬૦૦૬

-: નિષ્કલંકી નારાયણ નમો નમ :-



શ્રી નિષ્કલંકી નારાયણ ભગવાન

"શુભાશિષ" 'પ્રેરણા સ્ત્રોત'



પ.પૂ. જગદ્ગુરૂ સત્‌પંથાચાર્ય નાનકદાસજી મહારાજ પ્રેરણાપીઠ
પીરાણા

અમારા દરેક કાર્યમાં પ્રેરણા સ્ત્રોત બની રહો
એવી શુભ ભાવના

"સ્મરણાર્થે તથા "સમર્પણ"



આદ્ય જગદ્‌ગુરૂ કરસનદાસજી મહારાજને
સત્પંથ પ્રેરણાપીઠ - તીર્થધામ, પીરાણા

દેહ છતાં જેની દશા વર્તે દેહાતીત જે જગદ્‌ગુરૂના ચરણમાં વંદન હો
અગણીત મળે છે દેહ, માટીમાં પણ, આપણું નામ અમર રહે છે.
મૃત્યુ પામે છે માનવી પણ તેના સત્કાર્યો જીવંત રહે છે.

આદ્ય જગદ્‌ગુરૂના પાવન ચરણોમાં નત મસ્તકે કોટી કોટી નમસ્કાર...



બ્રહ્મસ્વરૂપ યુગપુરુષ સદ્ગોર શ્રી ઈમામશાહ મહારાજ

ગાયત્રી મંત્રો

ભુર્ભવ : સ્વ : તત્સવિતુર્વરિણ્યમ્
ભર્ગો દેવસ્યધીમહિ ધિયો યોન : પ્રયોદયાત્

ભાવાર્થ : તે પ્રાણસ્વરૂપ, દુ:ખનાશક, સુખ સ્વરૂપ, શ્રેષ્ઠ તેજસ્વી પાપનાશક, દેવ સ્વરૂપ પરમાત્માને અમે અંતર આત્મામાં ધારણ કરીએ છીએ એ પરમાત્મા અમારી બુદ્ધિને સન્માર્ગે વાળો.

નમો શ્રી નિષ્કલંકી નારાયમ જનાર્દનાય ભસ્માયુધાય
વિદ્મહે દસ્વ્ય નેત્રાય ધીમહી તન્નો જવરહર : પ્રયોદ્યાત્
ૐ શાંતિ, શાંતિ, શાંતિ

ભાવાર્થ : હે પ્રણવબ્રહ્મ સ્વરૂપ નિષ્કલંકી નારાયણ તું અખીલ જગતની ઉત્પતી સ્થિતિ અને લય કરનારો નિયામક દેવ છે. તું મારા અજ્ઞાનને ભસ્મ કરી દે દિવ્યજ્ઞાન દ્રષ્ટિથી મારી બુદ્ધિને પ્રેરણા આપ અને મારા સર્વે પ્રકારના તન મનના ભાવ જવહરણ કરી પરમ જ્ઞાન પ્રકાશ જેથી અને ત્રિવીધ તાપોથી શાંતી થાય.

अष्ट चक्रा नवद्रारा देवानाय पुरयोध्या
तस्यु, हिरण्यकोश स्वर्गो ब्योतिषावृत

ભાવાર્થ : જેને આઠ ચક્ર અને નવ દ્વારા છે તેવી આ અયોધ્યા દેવોની નગરી છે. તેમાં તેજસ્વી ક્રોધ છે તેજથી પરિપૂર્ણ સ્વર્ગ છે.

અનુક્રમાણિકા

પ્રસ્તાવના....

સમાજમાં અનેક અનિષ્ટોનું મૂળ છે વિચાર શૂન્યતા. વાચનના સમૂળગા અભાવથી યોગ્ય વાંચનના અભાવથી આવી વિચાર શૂન્યતા ઉદ્ભવતી હોય છે. આવા સંજોગોમાં ઉત્તમ સાહિત્ય જ આપણા જીવનની લાગણીઓને સૂક્ષ્મ બનાવે છે. આપણી ધર્મબુદ્ધિને જાગૃત કરે છે. આપણા હૃદયની વેદનાને તેજસ્વી કરે છે. તેમજ સમભાવ કેળવે છે. પરંતુ મોટા મોટા ઉપનિષદો, ધાર્મિક ગ્રંથો તેમજ આપણા સંપ્રદાયના ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરવો સામાન્ય નથી. તેમજ કોઈને સમય પણ નથી. આવા સંજોગોમાં આવા બધા ગ્રંથોનું સંકલન કરી નિચોડ તારવી પુસ્તિકા રૂપે સમાજમાં રજુ કરવાનો શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ (મેઘપુરા) ને વિચાર આવવો એ જ તેમની સાહિત્ય પ્રત્યેની મહાનતા બતાવે છે. તેમના ઉત્તમ વિચાર-બીજનું પરિણામ એટલે 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશન'

શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ દ્વારા પ્રકાશિત 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ' ની પ્રથમ આવૃત્તિના સંકલિત લખાણોનું વૈવિધ્ય ઉડીને આંખે વળગે તેવું છે. ઘણાં બધાં ધાર્મિક અંશો જતા કરવા અથવા કાપકૂપ કરવી એ ભારે સૂઝ અને ધીરજ માંગી લે તેવું કાર્ય છે. આ પુસ્તકમાં શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈએ અનેક વિધ વિષયોનો મધુઅર્ક આપણી સમક્ષ ધરી દીધો છે. તેમણે પસંદ કરેલી વાચન સામગ્રી આપણને વિચાર કરતા કરી મૂકે છે. આપણા વાચન રસને ઉત્તેજે છે. જીવન જીવવાનું બળ મળે, આ પુસ્તકમાંના લખાણો વિસ્તારી નથી તેમ છતાં ગાગરમાં સાગર સમાવતાં હોય તેવા સંક્ષિપ્ત ભવસાગર તેમજ મૂલ્યસભર છે. ઘણીવાર શું વાચવું અને શું ન વાચવું એ વિવેક વાચકોમાં પૂરેપૂરો હોતો નથી તેવા સંજોગોમાં આ પુસ્તક વાચકોની સુરૂચિના ઘડતરમાં નવી પેઢીને માર્ગદર્શક નિવડ્યું છે અને નિવડશે તે નિર્વિવાદ છે.

શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ દ્વારા સંકલિત 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ' ની પ્રથમ આવૃત્તિ તેમના મિત્રમંડળ તથા સંબંધીઓના પ્રકાશક મંડળ દ્વારા તેમના જ પરિવારના સૌજન્યથી પૂજ્ય પિતાશ્રી ગોવિંદભાઈ મેઘજીભાઈની સ્મૃત્તિમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવી હતી અને પ્રતિભાવ મળતાં તેવી પ્રથમ આવૃત્તિની ૧૦૦૦ પ્રતો ટૂંક સમયમાં વેચાઈ જવા પામી હતી. અનુયાયીઓની વાચન ભૂખને ધ્યાનમાં રાખી બીજી આવૃત્તિની આવશ્યકતા જણાતાં સંકલનકર્તા તેમજ સતપંથ પ્રકાશન મંડળની સમંતિ તથા આગ્રહથી 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ'ની બીજી આવૃત્તિ સતપંથ પ્રકાશને સમિતિ દ્વારા પ.પૂ. આદિ જગદ્ગુરુ શ્રી કરશનદાસજી મહારાજની પુણ્યતિથિએ પ્રકાશિત થઈ રહી છે.

'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ'ના સંકલનકર્તા શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ તથા પ્રથમ આવૃત્તિના પ્રકાશક મંડળનો બીજી આવૃત્તિના પ્રકાશન માટે સંમતિ આપવા માટે સત્‌પંથ પ્રકાશન સમિતિ ખૂબ-ખૂબ આભાર માને છે.

'સંપદ દે તો સમજ દે' સંપદ એ શક્તિ સ્વરૂપ છે. પૃથ્વી પર જે કોઈ વિવિધ પ્રકારની સંપતિ છે તેના માલિક સદ્‌ગુરુ છે. આપણે તો તેના નિષ્ઠાવાન ટ્રસ્ટી-વહીવટદાર છીએ. આવી વૃત્તિને ચરિતાર્થ કરતાં પાલડીલાટ નિવાસી શ્રી જશવંતભાઈ તથા શ્રી જયંતિ કરસનભાઈ પટેલ દ્વારા બીજી આવૃત્તિ માટે આર્થિક વિત્તદાન પ્રદાન થયેલ છે. અને ત્રીજી આવૃત્તિ માટે સંત શ્રી શામજીદાદા તથા તેમના સુપુત્ર શ્રી મણીભાઈ તથા જયંતિભાઈ-વડાગામ તથા ચોથી આવૃત્તિ માટે મણીભાઈ તથા તેમના સુપુત્રો અરવિન્દભાઈ તથા વિનોદભાઈ-મોટાલાટ-પીરાણા તેમજ પાંચમી આવૃત્તિ માટે તેમના પરીવારનો અંતરથી ખૂબ ખૂબ આભાર. પ્રકાશન માટે પ્રુફ જોવા તેમજ પ્રકાશન માટે સહાયકર્તા નામી-અનામી સૌ આત્માઓનો અંતરથી ખૂબ ખૂબ આભાર. આ પુસ્તકમાં આપેલ લેખો સંકલનકર્તા એ પોતાના અંગત મતથી આપેલ છે. પ્રકાશન સમિતિએ ફક્ત પ્રકાશિત કરેલ છે.

'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ'ની પ્રથમ આવૃત્તિના વાચકોએ સદ્‌ભાવનાપૂર્વક ધ્યાન દોરેલ છે. તેવી કેટલીક ભૂલો સુધારવા પ્રયત્ન કર્યો છે. તેમ છતાં ગમે તેટલી કાળજી રાખવામાં આવે તો પણ ક્યાંય કશુંક તો બાકી રહી જતું હોય છે જ ત્યારે આવી કેટલીક માનવીય ભૂલ આપને આ આવૃત્તિમાં ક્યાંક જણાય તો વિશાલ દિલ રાખી ક્ષમ્ય ગણશો. યોગ્ય માર્ગદર્શન આપશો.

અંતમાં ભારતીય તત્વજ્ઞાન તથા ધાર્મિક સાહિત્યના અભ્યાસને વરેલા એવા સર્વજનો પછી ભલે તેમના રસનું કારણ વિદ્વતા માટેની લગની હોય, ભક્તિ હોય કે વાચન માટેની સામાન્ય અભિરૂચી હોય તેવા સર્વજનોને આ પુસ્તક આવકારપાત્ર માર્ગદર્શક બની રહેશે એ જ અભ્યર્થના.

લી.

સત્‌પંથ પ્રકાશન સમિતિ

પ્રેરણા પીઠ - પીરાણા

આશીર્વાદ

સદ્‌ગુરૂ શ્રી ઈમામશાહ મહારાજની અસીમ કૃપાથી ભાઈશ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈને શ્રી અને સરસ્વતી સહાય છે. જે આપણે તેમના દ્વારા સંકલીત આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ પુસ્તક દ્વારા જોઈએ છીએ. ભાઈશ્રી હંસરાજભાઈ એ ખૂબ મહેનત કરી અંસખ્ય ધાર્મિક લખાણોમાંથી પસંદ કરી વિણેલા ફુલ જેવા વિચારો આ પુસ્તકમાં પ્રકાશિત કર્યા છે. જે સમાજની દરેક વયની વ્યક્તિના માટે માગદર્શક તેમજ જીંદગીના અંત સુધી ભેરૂ તથા ગુરૂની કામગીરી બજાવે તેમ છે. આ પુસ્તક વાંચકોના ચારીત્ર્ય ઘડતર તેમજ સામાજીક તેમજ ધાર્મિક શિક્ષણ માટે ઉપયોગી નીવડી શકે તેમ છે. આ પુસ્તક વાચકોના ચારીત્ર્ય ઘડતર તેમજ સામાજીક તેમજ ધાર્મિક શિક્ષણ માટે ઉપયોગી નીવડી શકે તેમ છે. આ પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિ શ્રી હંસરાજભાઈએ પોતાના પિતાશ્રીની સ્મૃતિમાં પોતાના પરિવારના આર્થિક સૌજન્યથી પોતાના મિત્રો દ્વારા પ્રકાશિત કરી હતી. તેની નકલો વેચાઈ જતાં બીજી આવૃતિ અને ત્રીજી આવૃતિ સંસ્થાની પ્રકાશન સમિતિ દ્વારા પ્રકાશિત કરી હતી. જે ઘણું જ ઉપયોગી તેમજ પ્રેરણાદાયી કાર્ય થઈ રહ્યું છે. આવા કાર્યથી ફક્ત વાંચન વૃત્તિ જ વધતી નથી પરંતુ જીવન મૂલ્યો તરફ સમાજનું ધ્યાન દોરવતું હોય છે. આ એક માત્ર રૂચી વર્ધક જ નહી. પરંતુ મૂલ્યવર્ધક એવું સાસ્કૃતિક કાર્ય છે. જેના માટે સંકલનકર્તા શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ તથા પ્રકાશન માટે સત્‌પંથ પ્રકાશન સમિતિ તથા બીજી આવૃત્તિના આર્થિક સહયોગ માટે પાલડીલાટ નિવાસી જસવંતભાઈ તથા જયંતિભાઈ કરસનભાઈ છાભૈયા પરિવારને તેમજ ત્રીજી આવૃત્તિના આર્થિક સહયોગ તથા તેમના સુપુત્રો અરવિંદભાઈ અને વિનોદભાઈ-મોટાલાટ, પં.પૂ. આદિ જગદ્‌ગુરૂ શ્રી કરશનદાસજી મહારાજની સ્મૃતિમાં તેમને અર્પણ કરવા બદલ આપ સૈને અંતરના આર્શીર્વાદ આપું છુ. તથા આપ સૌને આવા વિચાર યજ્ઞો કરવા માટે સદ્‌ગુરૂ શક્તિ આપે તેવી પરમ કૃપાળુ પરમાત્માને પ્રાર્થના સહ...

પ.પૂ. જગદ્‌ગુરૂ સત્‌પંથાચાર્ય
શ્રી નાનકદાસજી મહારાજ
પ્રેરણા પીઠ - પીરાણા

સંકલનકર્તાનું નિવેદન

મનુષ્ય જીવન સંતોષમય આનંદમય તેમજ સંસ્કારમય બને તેમજ પોતાના જીવન પરની સુખ ખંખેરીને તેને પ્રદિપ્ત કરવાની પ્રેરણા મળે તેવું વાચન સમાજમાં સુલભ બનાવવું જોઈએ. જીવનને દોરવાની પુરુષાર્થને પ્રેરવાની, વિચારોને શુદ્ધ કરવાની, ભાવનાઓને પવિત્ર રાખવાની તેમજ પ્રજાનો વિશ્વાસ મેળવવાની શક્તિ હોય તેવું વાંચન પ્રજાને પહોંચવું જોઈએ તેવા શુભ આશયથી આજથી કેટલાક સમય પહેલા સત્‌પંથધર્મના અનુયાયીઓની શુભ પ્રવૃત્તિ જાગૃત થાય. સરસ્વતીના પ્રસાદથી લોકોનું ધર્મતેજ પ્રજ્જલિત કરે તેવું શોધી શોધીને જનસમુદાય સામે સંક્ષિપ્તમાં મૂકવાનો વિચાર મનમાં સ્ફુરતાં મિત્રોની સહાયતાનથી 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ' નો પુસ્તિકરૂપે ઉદ્‌ભાવ થયો.

એક દુનિયા આપણી બહાર છે તો એક આપણી અંદર, આપણે બહારની દુનિયા સાથે ખુલ્લી આંખ રાખી સજાગ રહીએ છીએ. પરંતુ ભીતરી દુનિયાનું અનુભવ આંખો બંધ રાખીને જ કરી શકાય. આ બહાર અને ભીતરી દુનિયાનો સેતુ છે. આપણો શ્વાસ આપણી ભીતરી દુનિયાનો અઢળક ખજાનો છે. આપણને દુઃખ ને અશાંતિનો અંતિમ ઉકેલ ભીતરી દુનિયામાંથી જ મળે છે. પોતાનો શ્વાસ ભીતરી મનમાં પેદા થતું જ્ઞાન અદ્‌ભુત રીતે દુનિયા બદલી નાખવાની શક્તિ ધરાવે છે આપણે આપણો શ્વાસ છૂટતાં પહેલાં ભારતીય સંતોના સારરુપ અધ્યાત્મ જ્ઞાન અનુભવોને જીવનમાં ઉતારી લેવા જોઈએ. તેવા શુભ આશયથી ભારતીય સંતોના નિચોડરૂપ જ્ઞાન 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ' રૂપે સંકલીત કરવાનો નમ્ર પ્રયાસ કર્યો ત્યારે સ્વપ્નેય ખ્યાલ ન હતો કે મારા આ પ્રયાસને આટલી જલદી પ્રસિધ્ધિ મળશે. 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ' ની પ્રથમ આવૃત્તિની ૧૦૦૦ પ્રતો ત્વરિત ખપી ગઈ. પ્રથમ આવૃત્તિની જથ્થાબંધ નકલો ખરીદી તેની અલ્પ કિંમતને ય પોતાના ફાળા વડે વિશેષ બનાવી વિના મૂલ્યે તેની લ્હાણી કરનાર વ્યકિતઓ અને સંસ્થોનો અહેસાન માનવો એ કદાચ એમના પાવનકારી ઉમંગનુ અવમૂલ્યન કરવા જેવું થાય તેમને અંતરના ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

ઉત્તમ પુરુષોના ઉત્તમ પુસ્તકોની ઉત્તમ વાતોનું સંકલ્ન કરી પ્રકાશિત કરવાનો મારો નમ્ર પ્રયાસ એ સદ્‌ગુરૂની દે ન જ છે. તેમના આર્શીવાદથી જ 'આત્મ જ્ઞાન પ્રકાશ' નું સંકલન શક્ય બન્યુ છે. ત્યારે આ પુસ્તકના વાચકોની ધ્યાનમાં રાખી ચોથી આવૃત્તિ પ.પૂ. આદિ જગદ્‌ગુરૂ શ્રી કરશનદાસજી મહારાજની પુણ્યતિથિએ તેમનો સ્મૃતિમાં સંત્‌પંથ પ્રકાશન સમિતિ દ્વારા પ્રકાશિત થઈ રહી, જે મારા માટે ખૂબ આનંદની વાત હતી.પ્રથમ આવૃત્તિમાં રહી ગયેલ ક્ષતિઓ દુરસ્ત કરી બીજી આવૃત્તિ પ્રકાશિત કરવાનું ભગીરથ કાર્ય કરવા માટે સત્‌પંથ પ્રકાશન સમ્તિ તથા પાલડીલાટ નિવાસી શ્રી જશવંતભાઈ તથા જયંતિભાઈ કરસનભાઈ પટેલના આર્થિક સૌજન્યથી અને ત્રીજી આવૃત્તિના સૌજન્ય વડાગામ નિવાસી સંતશ્રી શામજીદાદા તેમના સુપુત્ર મણીભાઈ અને જયંતિભાઈ અને આ ચોથી આવૃત્તિ મણીભાઈ અને તેમના સુપુત્રો અરવિળદભાઈ તથા વિનોદભાઈ મોટાલાટ-પીરાણા દ્વારા પ્રકાશિત થઈ રહી, તેમનો હું આ ક્ષણે રુણ સ્વીકાર કરું છું.

અંતમાં અનુયાયીઓના વાંચન ભુખના વિરહાગ્નિ સદાય સળગતો રહે તે માટેનું જરૂરી ઈંધણ આ 'આત્મ જ્ઞાન પ્રકાશ'ની પાંચમી આવૃત્તિ દ્વારા આપણને સૌને સાંપડતું રહો તેવી પ્રાર્થના સહ.

લી. સંકલન કર્તા

શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ - મેઘપુરા.

પ્રેરણા પીઠાધિશ્વર બ્રહ્મલીન આદ્ય "જગદ્‌ગુરુ" સત્‌પંથાચાર્ય

'શ્રી કરશનદાસજી મહારાજ'ના જીવનની ઝલક

ગાદીપતી બ્રહ્મલીન 'જગદગરૂ' કરશનદાસજી મહારાજે તેમના સોળ વર્ષના પીઠાધિકારી તરીકે સમય દરમ્યાન પ્રેરણાપીઠને જે ગૌરવ અપાવ્યું છે તે અજોડ છે. માત્ર સોળ વર્ષના ટુંકા ગાળામાં સત્‌પંથ સંપ્રદાયને જે સિધ્ધીનાં સોપાન સર કરવ્યાં છે તે જાણી-વાંચી અુનયાયીઓનાં મસ્તક ગૌરવથી સદા ઉંચા રહેશે. તો આવો આપણા સર્વેના ગુરૂવર બ્રહ્મલીન 'જગદગુરૂ' આચાર્યશ્રી કરશનદાસજી મહારાજના મહાન જીવનની ઝલક નીચે આપેલ છે.

- કચ્છના અંજાર તાલુકાના ખીંડોઈ ગામે વિક્રમ સંવત ૧૯૮૯ કારતક સુદ-૧૪ ગુરૂવાર રાત્રે દસ વાગ્યે દિવ્ય પ્રતાપી એવા કરશનદાસજી નો જન્મ થયો. બાલ્યકાળ એક કિશાનપુત્ર તરીકે વિત્યો અને યુવાન થતાં કરશનદાસજીનો એક આધ્યાત્મીક જીવન પ્રત્યે વધુ રહ્યો. સત્‌પંથ ધર્મના ઈમામશાહ રચિત 'મૂળબંધ' નો અભ્યાસ કર્યો સાધુ સંતોનો આદર કરતા, ગરીબ દુખીયાની સહાય કરતા, તેમજ ધાર્મિક પૂજાયજ્ઞો કથાઓ-સત્સંગો જેવા સત્કાર્યોમાં સદાય રચ્યા પચ્યા રહેતા.
- પીરાણાના ગાદીપતી સવજીકાકા દેવલોક પામ્યા. જેથી સમગ્ર સત્‌પંથ સંપ્રદાય નવા ગાદીપતીની રાહ જોવા લાગ્યા. કચ્છથી આવી પીરાણા જોડે પાલડીલાટને પોતાનું વતન બનાવ્યું તેવા કરશનદાસજીને એક રાત્રે ઈમામાશાહ મહારાજનો સાક્ષાત્કાર ધર્મનું રક્ષણ કર. સતત ત્રણ દિવસથી આવો અભ્યાસ આજ્ઞા થઈ.
- વિક્રમ સંવત ૨૦૪૨ અષાઢ સુદ-પૂનમ એટલે કે ગુરૂ પૂર્ણિમાના શુભ દિવસે નવા ૨૨ માં ગાદીપતી સાધુ-સંતો -ભક્તોની હજારોની હાજરીમાં મહા ચમત્કાર થતાં પહેરાવેલ બેડી ખૂલી જતાં કરશનદાસજીની પ્રેરણાપીઠના પીઠાધિકારી તરીકે નિમણૂંક થઈ. હજારો અનુયાયીઓના જયઘોષ અને હર્ષોલ્લાસ સાથે પ્રેરણાપીઠના નવા બાવીસમા ગાદીપતી આચાર્ય કરશનદાસ મહારાજ બન્યા. તે ધોળી ધજાના પ્રહરી બનતાં સત્‌પંથ સમાજ માટે એક સુવર્ણકાળનો પ્રારંભ થયો.
- આચાર્ય કરશનદાસજી મહારાજે ગાદી સંભાળ્યા બાદ ભારત વર્ષમાં અનેક ગામોમાં ભગવાન નિષકલંકી નારાયણનાં જયોતિ મંદિરો બન્યાં. આ નવનિર્મિત જયોતી મંદિરોની ભવ્ય પ્રાણ પ્રતિષ્ઠાઓ તેમના આચાર્ય પદે ધામધૂમથી ઉજવાતી, કચ્છ-ગુજરાત તેમજ

દેશભરમાં સત્પંથ ધર્મની ઉચ્ચ આર્ય સંસ્કૃતિમાં અજોડ એવી વૈદીક ધર્મની મશાલ જલતી રાખી. તેમના સમયકાળે ૩૮ જેટલી શ્રીમદ્ ભગવત દશાવતાર સપ્તાહ જ્ઞાન યજ્ઞો યોજાયા હતા. તેમના વહીવટ દરમ્યાન સમાધી મંદિર ઉપર સોનાના કળશનું નવ નિર્માણ કાર્ય કર્યું. યાત્રીકોને ઉતારા રહેવા માટે કરોડોના ખર્ચે રહેઠાણો, યાત્રિક નિવાસો બનાવ્યાં. ભોજન માટે વિશાળ ભોજનાલય, પ્રાર્થના માટે વિશાળ પ્રાર્થના ખંડ બનાવ્યાં, ગરીબ દર્દીઓ તથા આસપાસના ગામોના દર્દીઓ માટે હોસ્પીટલ બનાવી, ગૌવંશ તેમજ ગાયોના સવર્ધન માટે વિશાળ ગૌશાળા બનાવી ૩૨, વીઘા વધારાની જમીન રાખી બાળકોના અભ્યાસ અને સુસંસ્કાર માટે 'ગુરૂકુળ' બનાવ્યું તેમજ વેકેશનમાં પૂ. શામજી દાદા દ્વારા બાળકોમાં સુસંસ્કાર, વ્યસન મુક્તિની સમજ-રાષ્ટ્ર ભાવના અને સંસ્કૃતિની સમજ આપવા બાલ શિબિરો ચાલુ કરાવી સત્પંથ ધર્મના જ્ઞાન પ્રચાર માટે "સત્પંથ પ્રકાશ" માસિક ચાલુ કરાવ્યું. પૂજ્ય નાનકદાસ મહારાજ અને પૂ.યોગાચાર્ય પ્રેમદાસ બાપુ દ્વારા દેશમાં ગામે ગામ સંસ્કાર-સંસ્કૃતિ અને વ્યસન મુક્તિનું અભિયાન ચલાવ્યું.

- ઈમામશાહ મહારાજે બતાવેલ યોગ માર્ગને સમજવા પૂ.યોગાચાર્ય પ્રેમદાસબાપુ દ્વારા ધ્યાન યોગની શિબિરો ચાલુ કરાવી.
- ધર્મ પ્રત્યે જાગૃતિ, પ્રમાણિકતા, અને સંસ્કારોનું જતન, વ્યસનોથી મુક્તિ, નારી જાગૃતિ, બાળ લગ્ન, દહેજ દુષણ, ભુતપ્રેતના વળગાડ જેવા વહેમ અને અંધ શ્રધ્ધાથી મુક્ત કરાવી સાચા માર્ગે વાળવા વગેરેનો તેમનો મુખ્ય ધ્યેય હતો. પ્રત્યેક સત્પંથીને સંયમ, નિયમ, સદાચાર, કરૂણા, પ્રેમ, ભાવ, દયાનો સંદેશ આપતા, સામાન્ય માનવીના દુખદર્દમાં દરેક પ્રકારે સદાય સહાયભૂત થતા રહેતા, તમામ વર્ગોના લોકો ઉપર વેરભાવ રાખ્યા વિના ઉપકારક રહેતા, કુદરતી તેમજ માનવ સર્જીત આપત્તિઓ વખતે પૂર, અતિવૃષ્ટિ કે તોફાનો વખતે જરૂરતમંદોને વહારે ધાતા, સહાય કરતા, અનાજ, દવા, કપડાં સહિત મદદ કરતા.
- કચ્છના નખત્રાણા ખાતે પંદર એકર જમીનના વિશાળ પ્લોટોમાં નિષ્કલંકી ધામનું વિશાળ અને ભવ્ય સંકુલ ઉભુ કર્યું. જેમાં ભગવાન-નિષ્કલંકી નારાયણનું મંદિર, છાત્રાલય, અન્નક્ષેત્ર, વિસામો અને તેમજ ધાર્મિક-સામાજીક અને શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું રચનાત્મક કાર્યો કરવાનું આયોજન કરેલ છે.

ટુંકમા બ્રહ્મલીન 'જગદ્‌ગુરૂ' કરશનદાસજી મહારાજની 'વિકાસ યાત્રા' ની ગાથા

(૧) તા ૩-૪-૫ માર્ચ-૯૪ ના શુભ દિવસોમાં પ્રેરણાપીઠ પીરાણા ખાતે દશમું અખિલ ભારતીય સંત સંમેલન યોજાયું. જેમાં ભારત વર્ષના જંગમ તીર્થ સમાન જુદા જુદા સંપ્રદાયના ૧૭૦૦ (એક હજાર સાતસો) સાધુ-સંતો અને લાખો શ્રોતાજનોની ઉપસ્થિતિમાં જગદગુરૂ શંકારાચાર્ય સ્વામી વાસુ દેવાનંદ સરસ્વતીના (જયોતી પીઠાધિશ્વર) વરદ્ હસ્તે 'શુભ કામના' એવોર્ડ પ.પૂ આચાર્ય શ્રી કરશનદાસજી મહારાજને એનાયત કરવામાં આવ્યો

(૨) તા ૧૨-૧૧-૯૪ માનકુવા ખાતે બાળ-બાલિકા સુસંસ્કાર શિબિર ના સમારોહમાં શ્રી સ્વામિનારાયણ ગુરૂકુળ સ્વામી શ્રી પુરૂષોત્તમચરણદાસજીશાસ્ત્રીના વરદ્ હસ્તે પ.પૂ આચાર્ય શ્રી કરસનદાસજી મહારાજને "વિરવર " ની ઉપાધિ એનાયત કરવામાં આવી.

(૩) તા ૨૫-૨૬ ડિસેમ્બર ૧૯૯૫ના દિવસોમાં મહાનગરી મુંબઈ ઘાટકોપર ખાતે વૈદિક ધર્મ સંમેલન યોજાયું જેમાં મોટી સંખ્યામાં સાધુ ગણની ઉપસ્થિતિમાં પ.પૂ જગદગુરૂ શંકરાચાર્યના વરદ હસ્તે "રાષ્ટ્રીય યુગ પુરૂષ" ના નામથી પ.પૂ આચાર્યશ્રી કરશનદાસજી મહારાજને સન્માનિત કરવામાં આવ્યા.

(૪) અખિલ ભારતીય સંત સમિતિ-અલ્હાબાદ (યુ.પી) તરફથી આચાર્યશ્રી કરશનદાસજી મહારાજને અખિલ ભારતીય સંત સમિતિ પ્રશ્ચિમાચલાના અધ્યક્ષ તરીકે નિમણૂક કરવામાં આવી.

(૫) તા.૧૦ મી ઓક્ટોબર ૧૯૯૭ ના રોજ શ્રી સાંદીપનિ આશ્રમ, પોરબંદર શુભ સ્થળે પૂજય ભાઈશ્રી રમેશભાઈ ઓઝાના સાનિધ્યમાં હજારો જન્મેદનની ઉપસ્થતિ વચ્ચે પ.પૂ શ્રી સચ્ચીદાનંજી મહારાજ (દતાલી આશ્રમ) ના વરદ્ હસ્તે "દેવર્ષિ એવોર્ડ" પ.પૂ આચાર્યશ્રી કરશનદાસજી મહારાજને એનાયત કરવામાં આવ્યો.

(૬) તા. ૩-૪ મે-૧૯૯૭ ના દિવસોમાં નખત્રાણા કચ્છ ખાતે ૧૩માં રાષ્ટ્રિય સંત સંમેલન અને દશાબ્દી મહોત્સવ સમયે ૨૨૦૦ (બે હજાર બસો) ભારત ભરના જુદા જુદા સંપ્રદાયના સંતો, મહંતો અને મંડલેશ્વર, ભારત રત્ન પિઠાધિશ્વરો, તેમજ લાખોની જન મેદનીની ઉપસ્થિતિમાં વયો વૃધ્ધ પૂ.કે.કા. શાસ્ત્રી તરફથી માનનીય શ્રી ડાયાભાઈ શાસ્ત્રી (પ્રમુખશ્રી બ્રહ્મ સમાજ) ના વરદ્ હસ્તે બ્રહ્મ સમાજ તરફથી પ.પૂ આચાર્ય શ્રી કરશનદાસજી મહારાજને અભિનંદન પત્ર એનાયત કરવામાં આવ્યો.

(૭) ઉપરાંત ઉપરોક્ત ૧૩માં રાષ્ટ્રિય સંત સંમેલન અને આચાર્યશ્રી કરશનદાસજી મહારાજના દશાબ્દી

મહોત્સવ નિમિત્તે પૂ.જંગદ્ ગુરૂ શંકારાચાર્ય પ.પૂ. સ્વામી દિવ્યાનંદતિર્થજી મહારાજ-ભાનુપુરા વિઠાધિશ્વરના શુભ હસ્તે "રાષ્ટ્રિય સંત" તરીકેનું બિરૂદ પ.પૂ આચાર્યશ્રી કરશનદાસજી મહારાજને અર્પણ કરવામાં આવ્યું.

(૮) તા. ૨૭-૧૨-૯૮ના દિને કચ્છ ભૂમી ભુજ પાસે માધાપરમાં ભાગવત સપ્તાહમાં લાખોની માનવ મેદની વચ્ચે આચાર્ય ધર્મેન્દ્રજી દ્વારા ફુલહાર કરી શાલ ઓઢાડી જય ગોષ-હર્ષોલ્લાસ વચ્ચે અભિવાદન કર્યું.

(૯) તદઉપરાંત પ.પૂ આચાર્ય ધમેન્દ્રજી મહારાજનો અમદાવાદ ખાતે કાર્યક્રમ હતો.તા ૧૧-૦૧-૧૯૯૯ ના દિનના ભવ્ય કાર્યક્રમમાં લાખોની હાજરીવાળી સભામાં રાષ્ટ્રિય સંત તરીકે પ.પૂ.કરશનદાસજી મહારાજનું સ્ટેજ ઉપર અભિવાદન કરી સ્વાગત કરી બિરદાવ્યા.

(૧૦)તા.૨૩-૨૪-૨૫ નવેમ્બર-૨૦૦૧ ના શુભ દિને પ્રેરણા પીઠ ખાતે યોજાયેલ અખિલ ભારતીય સંત સંમેલનમાં અખીલ ભારતીય સંત સમિતિ ધ્વારા ભારત વર્ષના મહાન સંતો, આચાર્યો, શંકારાચાર્યો, મંડલેશ્વરો, મહામંડેલેશ્વરો, પીઠાધિકારીઓ અને લાખો ભક્તોની સાનિધ્યમાં પ.પૂ. આચાર્ય કરશનદાસજી મહારાજને "જગદ્ગરૂ" સત્પંથાચાર્યની ઉપાધિ તથા "ચાંદીનું સિંહાસન" અને "ચાંદીની પાદુકાઓ" અર્પણ કરવામાં આવ્યા.ફ તા ૧૯-૧૦-૨૦૦૨ ના દિને આ ફાની દુનિયા છોડી પંચમહાભૂતમાં દેહ વિલય પામી લાખો ભક્તોને રડતા મુકી જગદ્ગુરૂ કરશનદાસજી મહારાજ અમરત્વને પામ્યા.

(૧૧) તેમના શ્રધ્ધાંજલિ પ્રોગ્રામમાં ભારત વર્ષના હજારો સાધુ-સંતો અને લાખો ભક્તોની હાજરી-આપી સદ્ગતને અશ્રુભિની આંખે શ્રધ્ધાજંલિ આપી.

સાખીઓ

૧. માલા તો કરમે ફિરે, જીભ ફિરે મુખ માંય,
મનવા તો ચૌદીસ ફિરે, આ તો સ્મરણ નાંય

૨. માલા ફેરત જુગ ગયા, મિટા ન મનકા મેલ,
કર કા માણકા ડાલ દે, મનકા મણકા ફેર.

૩. માલા શ્વાસ ઉશ્વાસકી, ફેરવે કોઈ દાસ,
ચોર્યાસી ભટકે નહિ, કરે કાળ કો ફાંસ,

૪. તુલસી આ સંસારમાં, પાંચ રત્ન હય સાર,
આધ મિલન ઓર હરિ ભજન, દયા દાન ઉપકાર.

૫. શ્વાસ ઉશ્વાસે રામ ભજ વિના શ્વાસ ન ખોય,
ન જાને શ્વાસ કો આવન હોય ન હોય.

પ.પૂ. પીઠાધિશ્વર "જગદ્ગુરુ" સત્પંથાચાર્યશ્રી

નાનક દાસજી મહારાજશ્રી

જીવનની ઝલક

કચ્છના અંજાર તાલુકાના ખેડોઈ ગામે વિક્રમ સંવત ૧૯૯૨ ના મહા સુદ-૫ને બુધવારે સને ૧૯૩૫-૩૬ ના રોજ જન્મ થયો હતો. સને ૧૯૫૬-૫૭ ના રોજ કચ્છની ભૂમિ છોડી નાનજીભાઈ ગુજરાતની ભૂમી ખેડબ્રહ્મામાં, ગાડુકંપમાં આવ્યા. નાનજીભાઈ વારિયજ્ઞના મંત્રો કંઠસ્થ કરીને પિતાના આર્શીવાદથી મુખી બન્યા. નાનપણથી જ ભક્તિની લગની, શાસ્ત્રોનું વાંચન, અધ્યયન, ચિંતનથી ભક્તિમાં આગળ વધ્યા અને ભક્તિને રંગે રંગાઈને સતસંગ, કથા, પૂજા જયાં હોય ત્યાં હાજર હોય જ નાનજીભાઈના ધર્મપત્ની દેવલોક પામ્યા. ત્યારે એમના આત્માને એવું થયું કે જશોદા (ધર્મ પત્ની) ગયાં અને એક દિવસ મારે પણ જવું પડશે. હવે હું માયાથી મુક્ત થઈ જાઉં. તો આત્માનું કલ્યાણ થાય. તેમના આત્માને ભક્તિમાં વધારે રસ લાગ્યો, મનોમન વિચાર્યું કે માયા બધી ખોટી છે. માયાજાળમાંથી નિકળવા માટે સને ૧૯૮૮ માં પ્રેરણાપીઠ-પીરાણા આચાર્ય ગાદીપતિ કરશનદાસજી મહારાજની સેવામાં જોડાયા.

આઠ વર્ષ આચાર્યશ્રી ની સેવામાં રાતદિવસ રહ્યા. તે પછી સને ૧૯૯૫માં સંઘ મેળા વખતે ચૈત્ર સુદીના-૧ ના સવારના શુભ ચોઘડીયે બેડી પહેરીને પહેલા જ પગલે બેડી ઉઘડી જવાથી આચાર્યશ્રી ગાદીપતી કરશનદાસજી મહારાજે મુખી નાનજીભાઈને ભગવું ધારણ કરાવી આશિર્વાદ આપી પટ શિષ્ય બનાવ્યા. શ્રી નાનકદાસ મહારાજ નામ ધારણ કરી સાધુ તરીકેનું ભગવું ધારણ કર્યા બાદ અમેરિકા નિવાસી પંચવટીવાળા યોગાચાર્ય પૂજય પ્રેમદાસ બાપુ સાથે સંસ્કાર, સંસ્કૃતિ અને વ્યસન મુક્તિનું અભિયાન મહારાજશ્રીના આદેશથી શરૂ કર્યું. સમગ્ર ગુજરાતમાં ફર્યા, ત્યાર બાદ કચ્છમાં ૪૨ દિવસમાં બેતાલીસ ગામમાં અભિયાન ચલાવ્યું. ત્યારબાદ દક્ષિણ ભારત, મુંબઈ, નાસિક, કોલ્હાપુર, હુબલી, કન્યાકુમારી, રામેશ્વર સુધી સમગ્ર દક્ષિણ ભારતમાં બત્રીસ દિવસ સત્સંગ ભક્તિફેરી કરી સંસ્કાર, સંસ્કૃતિ અને વ્યસનમુક્તિનું અભિયાન ચલાવી હજારોનો સંખ્યામાં નવજુવાન તથા વડીલોને વ્યસનમુકત કર્યા, બીડી, સીગારેટ, ગુટકા, દારૂ, પાનપરાગ, નસીલા વ્યસનથી મુક્ત કરી તેમનું જીવન ધન્ય બનાવ્યું. પ્રેરણાપીઠ પીરાણામાં લગ્નવિધિ, મંદિરોની પ્રાણપ્રતિષ્ઠામાં વિષ્ણુયાગ યજ્ઞ કાર્ય પણ સફળ બનાવ્યા.

સંસ્થાનું કારભારી પદ ખાલી પડવાથી તા.૧૧-૬-૧૯૯૬ ના દિવસે કારોબારીના મિંટીગમાં ઠરાવ કરી પ્રેરણાપીઠ સંસ્થાના કારભારી પદ સંભાળ્યું. જગદગુરુ કરશનદાસજી મહારાજ તા. ૧૯-૧૦-૨૦૦૨ ના સંવત ૨૦૫૮ આસો સુદી-૧૩ ને શનિવારે વહેલી સવારે બ્રહ્મલીન થયા. બ્રહ્મલીન થવાથી સંસ્થાના ત્રેવીસમાં ગાદીપતી તરીકે આચાર્યશ્રી નાનકદાસજી ગુરુ કરશનદાસજી મહારાજને સર્વે સત્પંથીજનોએ સંયુક્ત મિટીંગમાં સર્વેના આશિવાર્દથી તા. ૧૭-૧૧-૨૦૦૨ના રોજ જે ૬૦૦ વર્ષ

પહેલા સદ્‌ગુરૂ ઈમામશાહ મહારાજે પ્રથમ ગાદીપતિ શાણાકાકા મહારાજને પહેરાવેલ પાઘડી તથા હાર પ.પૂ નાનકદાસજી મહારાજશ્રીને પહેરાવી ચંદન તેમજ તિલક કરીને ચાદર ઓઢાડીને ગાદીપતી તરીકેના જગદ્‌ગુરૂના સિંહાસન ઉપર બિરાજમાન કરેલા અને જગદ્‌ગુરૂનું પદ પ્રાપ્ત કરેલ, આજે જગદગુરૂ નાનકદાસજી મહારાજ પ્રેરણાપીઠના ગાદીપતિ એવમ્ જગદ્‌ગુરૂ પદ સંભાળી રહ્યા છે., અને બ્રહ્મલીન આદ્ય જગદ્‌ગુરૂ શ્રી કરશનદાસજી મહારાજના અધુરાં રહેલાં કાર્યો સત્‌પંથ સમાજનો સાથ અને સહકાર લઈને આગળ ધપાવી રહ્યા છે.

ઉજૈનમાં ભગવાન મહાકાલેશ્વરના સાનિધ્યમાં ક્ષિપ્રાના, પાવન તટ પર ઘટેલી બે મહત્વપુર્ણ તેમજ અદ્વિતીય ઘટનાઓ, સિંહસ્થ કુંભ મેળા પ્રારંભ તા. ૨-૪-૨૦૦૪ ના દિવસે સાધુ, સંતો, મંડલેશ્વરો, મહામંડલેશ્વરો તેમજ વિશાળ અન્ય સાધુ સમાજના સાનિધ્યમાં પ્રાત સ્મરણીય જગદ્‌ગુરૂ સતપંથાચાર્ય પ્રેરણાપીઠાધિશ્વર શ્રી નાનકદાસજી મહારાજની ભવ્ય શોભાયાત્રા જગદ્‌ગુરૂ નાનકદાસજી મહારાજના અધ્યક્ષ સ્થાને તેના હસ્તે પૂ.મોરારીબાપુની રામકથા ખૂલી મુકાઈ અને બીજી અદ્વિતીય ઘટના બની તા. ૨-૫-૨૦૦૪ ના રોજ સંત મોરારી બાપુની રામકથાની પુર્ણાહુતિ પ્રસંગે સત્‌પંથાચાર્ય શ્રી નાનકદાસજી મહારાજ પ્રેરણા પિઠાધિશ્વરની ભારતના સંતો, મહંતો, મંડલેશ્વરો તથા શંકરાચાર્ય શ્રી નાનકદાસજી મહારાજ પ્રેરણા પિઠાધિશ્વરની ભારતના સંતો, મહંતો, મંડલેશ્વરો તથા શંકરાચાર્ય ઉપસ્થિતમાં "જગદ્‌ગુરૂ તરીકેની ચાદર-તિલક વિધિ" તથા "શુભાષિશ" હૃદય સ્પર્શી ઘટના અખિલ ભારતીય સંત સમિતિ દ્વારા પ્રેરણા પીઠાધિશ્વર બ્રહ્મલીન જગદ્‌ગુરૂ કરશનદાસજીને એનાયત થયેલ "જગદ્‌ગુરૂ સત્‌પંથાચાર્ય" પદ પ્રસ્તુત પદની શિષ્યાનંદ પરંપરાગત રીતે પ્રતિષ્ઠિત થયેલ, પ્રવર્તમાન જગદ્‌ગુરૂ પ.પૂ સત્‌પંથાચાર્ય નાનકદાસજી મહારાજની ભારતના મહાન સંતો, મહંતો, શંકરાચાર્યો દ્વારા જગદ્‌ગુરૂ તરીકેની "ચાદર વિધિ તથા ચંદન તિલક વિધિ" તેમજ શુભાષિશ વિધિનો અતિભવ્ય સમારોહ તા. ૨-૫-૨૦૦૪ ના રોજ રામકથાના વિશાળ સમિયાણામાં કથાની પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે યોજવામાં આવ્યો.

જગદ્‌ગુરૂ નાનકદાસજી મહારાજ હાલ અત્યારે અખિલ ભારતીય સંત સમિતીએ ભારતના 'ધર્મરક્ષક' ના પદ પર પ્રતિષ્ઠાન કરેલ છે.

બ્રહ્મલીન જગદ્‌ગુરૂ શરૂ કરેલા કાર્યો જેવા કે નવિન મંદિરની પ્રતિષ્ઠાઓ, ધાર્મિક સત્સંગ સમારોહ, બાલશિબિરો, ધ્યાનયોગ શિબિરો, ગુરૂકુળના માધ્યમ દ્વારા શૈક્ષણિક કાર્યો, દવાખાના દ્વારા ગરીબ દર્દિઓને સહાય, ગૌશાળાનો વિકાસ, આપત્તિના સમયે સહાયો જેવા વિગેરે કાર્યો પ્રાણ પુરી ચલાવી રહ્યા છે. અને વેગ આપ્યો છે, જે તેમને કાર્યો કરવાની ઝંખનાની સાક્ષી પુરે છે. અત્યારે તેમની અધ્યક્ષતા પ્રેરણા પીઠનો સર્વાંગી વિકાસ સધાઈ રહ્યો છે. અને સુંદર વહીવટ ચાલી રહ્યો છે. અને કરશનદાસજી મહારાજના સમાજની એકતાના સંકલ્પો પૂર્ણ કરવા સતત પ્રયત્ન કરી રહેલા છે. અને તેનો પરિણામો આજે દેખાઈ રહ્યા છે.

સદ્‌ગુરૂશ્રી ઈમામશાહ મહારાજ

સદ્‌ગુરૂશ્રી ઈમામશાહનો જન્મ ઈ.સ.૧૪૪૦માં પંજાબના ઉચ્ચ મુલતાનમાં થયેલો આઠ વર્ષની ઉંમરે શાળામાં વિદ્યા ભણવા ગયા હતા અને આઠ જ દિવસમાં સર્વ વિદ્યા પ્રાપ્ત કરી હતી. બાર વર્ષની ઉંમરે સમગ્ર ભારતના પ્રવાસે નિકળી અઢારે વર્ણમા, ઉપદેશ આપ્યો તેમના સારથી તરીકે ચંદનવીર સાથે હતા તે કાયમ તેની સાથે હાજર રહેવાથી હાજરવીર તરીકે ઓળખાતા. તેમની ઉંમર ૪૦ વર્ષની હતી.

છેલ્લે ઈમામશાહ મહારાજ ગુજરાત ભૂમિમાં આવ્યા હતા અને શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને દ્વાપર યુગમાં અંતિમ સમયે કુવારિકા ભૂમિના સ્થળનું નિર્માણ કર્યું હતુ તેના અનુસંધાનમાં સદ્‌ગુરૂશ્રી ઈમામશાહ, ભારત વર્ષમાં વૈદિક સત્‌પંથ સનાતન ધર્મના પ્રચાર કરતા કરતા આખર સમયે આ સ્થળે સત્‌પંથ પ્રેરણા પીઠની સ્થાપના કરી, તેઓએ અસંખ્ય દુ:ખી જીવાત્માઓના દુ:ખ દૂર કર્યા હતા. આંધળાને આંખો, મૂંગાને બોલતા, વાંઝિયાને પારણાં, બહેરાને સાંભળતા અને મરેલાને સજીવન કર્યા તેવા અનેક પરચા પૂર્યા હતા.

સદ્‌ગુરૂશ્રી, ઈમામશાહ તેમની પીઠની ગાદી વારસદાર તરીકે પ્રથમ ગાદીપતિ પટેલ શાણાકાકાની નિમણૂંક કરી એજ પરંપરાગત ૨૨ મા ગાદીપતિ બ્રહ્મલીન જગદ્‌ગુરૂ કરશનદાસજી મહારાજ અને વર્તમાન સમયના ૨૩ મા ગાદીપતિ જગદ્‌ગુરૂ આચાર્ય શ્રી નાનકદાસજી મહારાજ છે.

સદ્‌ગુરૂશ્રી ઈમામશાહ મહારાજે જીવન મુક્તિ તથા માનવ કલ્યાણ માટે "મુળબંધ" નામના ગ્રંથની રચના કરેલ છે. જેમાં ગીતા, વારીયજ્ઞ, શિક્ષાપત્રી, મનહરજ્ઞાન, અમૃતવાણી, યોગવાણી, ગોરવાણી, દશાવતાર, જગત્‌ ઉત્પત્તિ, ભૂરચના, સ્વર્ગ-મૃત્યુ પાતાળ વિ. વિષયો મુખ્ય છે. સુફી સંત સંતપંથ ધર્મના ધર્માત્મા હતા. તેઓએ શુધ્ધ બ્રહ્મ તત્વ આદિ સનાતન વૈદિક હિન્દુ ધર્મના શુધ્ધાચરણ પ્રેરિત સત્‌પંથ ધર્મનું માર્ગદર્શન આપ્યુ. છે આ પુણ્ય પ્રતાપી અને પરલોક ઉધ્ધારકની કૃપાથી પ્રેરણાપીઠની ખ્યાતિ સમગ્ર ભારત વર્ષમાં ફેલાયેલી છે.

આજે પણ શ્રધ્ધાળુઓ સંકટ સમયે અંત:કરણથી આ સુફી સંતોને પ્રાર્થના કરવાથી તેઓ જાણે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે હાજર હોય તેમ તેની દિવ્યતાની ઝાંખી થઈ વિકટ કાર્યો પણ સિધ્ધ થઈ જાય છે.

સદ્‌ગુરૂશ્રીએ સ્થાપના કરેલ પ્રેરણાપીઠની અનેક વિશિષ્ટતાઓમાં દિવ્ય ઘીની જયોત, સમાધિ મંદિર, ઢોલિયા મંદિર, ઠંડીલાદી, ચાંદીની પાદુકાઓ, ધોળી ધજા, સોનાનો કળશ, નગીના ગોમતી, કુંવારીકા ક્ષેત્ર, લોખંડની બેડી મુખ્ય છે. અને પીઠમાં અનેક વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ ચાલી રહી છે. જેમાં અન્નક્ષેત્ર-ગુરૂકુળ, ધર્મશાળા આરોગ્ય કેન્દ્ર મુખ્ય છે.

સદ્ગુરૂશ્રી તેના અંતિમ સમયે તેના પાંચ શિષ્યોને તેની પાસે બોલાવી કોરા કોડિયામાં દિવેટ મુકાવી પોતાની યોગ્ય શક્તિબળે જયોતિ પ્રગટાવી. તે અખંડ દિવ્ય જયોતી આજે પણ ચાલુ છે. તેની દિવ્યશક્તિ આ જયોતિમાં હોઈ લાખો શ્રધ્ધાળુ ભક્તો તેના દર્શન કરી તેની મનોકામના પૂર્ણ કરે છે. અને ભક્તોને વચન આપ્યું છે કે નિષકલંકી નારાયણનું સિંહાસન-ચાંદીની પાદુકાઓ-કુંભકળશનો વારિયજ્ઞ, ધોળીધજા, અને દિવ્ય જયોતિ અંતિમ કાળ સુધી ચાલુ રહેશે. તેની ચાર વેદની ચાર ગાયત્રી અને પાંચ મોક્ષ મુક્તિની ગાયત્રીઓની ઉપાસના કરવાનું કહેલ છે.

સાખીઓ

૧. જેમાં તેવા પુરૂષને કદી ન કરવો બોધ,
માળો વિખ્યો સુગરીનો, વાંદરે કરી ક્રોધ

૨. પાવક ઢાંકયો ધુમસે, વાદળ ઢાંકયો સુર,
માયાઓ ઢાંકયો આત્મા, સમજણ રહી ગઈ દુર.

૩. મેં જાણ્યું હરિ દૂર હૈ, હરિ હાય હૃદય મોહિ,
આડી ત્રાસી કપટકી, તાકુ દિસત નાહિ.

૪. રામ ભજીલે પ્રાણીયા, પછી ભજાશે નહિ.
કાયા થાશે જાંજરી, પછી ભજશે નહી.

૫. આશા તજે માયા તજે, મોહ તજે ઓર માન,
હરખ શોખ નિંદા તજે, કહે કબીર સંત જાણ,

૬. કામ ક્રોધ મદ્ મોહમાં, પામે નહિ પરિતાપ,
કહે પ્રિતમ શીતળ રહે, જપે આંજપા જાપ.

૭ માળા તો કરમે ફિરે જીભ ફિરે મુખ માંય
મનવા તો ચોદીસ ફિરે, આ તો સ્મરણ નાંય

૮ તુલસી તુલસી કયા કહો, તુલસી બનકા ઘાસ,
કૃપા થઈ રઘુનાથકી, તો હો ગયે તુલસીદાસ

૯. પાપ પુણ્ય છુપ છુપ કરો, સોવત કરો કે જાગ,
તુલસી કબ લગ છુપ રહે, ઘાસ ચુરાઈ આગ,

૧૦ જાસે તલી મે તેલ હૈ, જૈસે પત્થર મેં આગ,
તેરા પ્રિતમ તુજ મેં બસે, જાગ શકે તો જાગ.

"સત્યપંથ ધર્મની સમજ-સ્વરૂપ અને મુખ્ય ઉપદેશ"

(૧) સત્પંથની સમજ :- સર્વધર્મનો મૂળ પાયો સત્ય ઉપર જ છે. આ અદ્વિતીય સત્ય જ છે. જે પ્રમાણે અત્યંત સૂક્ષ્મ બીજ બહુ વિશાળ વટ વૃક્ષનો આધાર છે. તેમ સૂક્ષ્મ સત આત્મા આ સમગ્ર જગતનો આધાર છે. એવા તે અવિનાશી સૂક્ષ્મ મહાન સત્યને જાણવાનો જે માર્ગ તેની સદ્‌ગુરૂશ્રી, ઈમામશાહે "સત્પંથ" એવું નામ આપ્યું છે. "સોહમ" પ્રણવ બ્રહ્મનું સ્મરણ સાથે જ્યોતિ સ્વરૂપ પરબ્રહ્મનું ધ્યાન ધરવું તેવું સતપંથ ધર્મમાં બતાવ્યું છે.

અંતિમ ધ્યેય મોક્ષ પ્રાપ્તીનો ભક્તોને સમજાવી જન્મ મરણના ચક્કરમાંથી મુક્ત થવા સોળ અક્ષરનો કલીતારક મંત્ર " શ્રી નિષ્કલંકી નારાયણાય નમો નમ " નો જાપ અને ચિંતનથી જીવાત્માને સંસારની મોહમાયાનો ક્ષય કરાવી પરબ્રહ્મની પ્રાપ્તી થાય છે.

સદ્‌ગુરૂશ્રી ઈમામશાહ, "મૂળબંધ" ગ્રંથમાં તત્વદર્શનની રચના કરી તેમાં તત્વજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાનનું વર્ણન કરેલ છે, જે થકી જીવાત્મા મુક્ત બને છે. વધુમાં શુધ્ધ સાત્વીક જીવન જીવવા માટે વારિમહાયજ્ઞ, નવ અવતારોને વંદન અને દશામા નિષ્કલંકી નારાયણનું પૂજન કરવાનો માર્ગ બતાવેલ છે. જેનો પાંચ દેવો બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ, શક્તિમાતા અને આદ્યનારાયણનું પૂજનનો પણ સમાવેશ છે.

સદ્‌ગુરૂશ્રી ઈમામશાહે ભક્તોને વચન આપ્યું છે કે, ધોળીધજા, નિષ્કલંકી, ભગવાનનું સિંહાસન, ચાંદીની પાદુકા, કુંભકળશનો-વારિયજ્ઞ અને દિવ્ય જ્યોતિ અંતિમકાળ સુધી અવિચળ રહેશે. વધુમાં ચાર વેદની ચાર ગાયત્રીઓ અને પાંચમી મોક્ષ મુક્તિની ગાયત્રીનો ઉપદેશ આપેલ છે. "મૂળબંધ" ના આત્મજ્ઞાન થકી આ દેહમાંથી પરમ તત્વની અનુભુતી કરી જીવાત્માને મુક્ત થવાનો માર્ગ બતાવેલ છે.

(૨) ઉપદેશ :- ઉપદેશ બે ભાગમાં વહેંચી શકાય :

(૧) જીવાત્માને જન્મ મરણના ચક્કરમાંથી મુક્ત થવા મોક્ષનો માર્ગ :- સુફી સંત ઈમામશાહની "મૂળબંધ" ગ્રંથમાંના (૧) નિષ્કલંકી ગીતા (૨) શિષ્યપુરાણ (૩) દેવી-નારાયણ સંવાદ (૪) યોગવાણી (૫) ગુરૂવાણી (૬) અમૃતવાણી (૭) મનહરજ્ઞાન (૮) મનચિતવરણી પુસ્તકો દ્વારા આત્મજ્ઞાનથી જીવાત્માનો મોક્ષ મુક્તીનો માર્ગ

(૨) સદ્‌ગુરૂશ્રી ઈમામશાહે માનવીને પોતાની ફરજ સમજાવી શુધ્ધ સાત્વીક જીવન જીવવા માટે મહાવારિયજ્ઞ-કુંભકળશની પૂજા દ્વારા દેવોને આહવાન કરી તેના આશિષ મેળવવા કહ્યું છે.

ભક્તોને બોધ રૂપી શિક્ષાપત્રીમાં સો શીખામણ આપેલ છે. જેમા મુખ્ય સવાર,સાંજ, પ્રભુને પ્રાર્થના-કોઈની નિંદા ન કરવી, ક્રોધ ન કરવો, ઈર્ષા ન કરવી, મીઠાશ પ્રેમથી બોલવું, રાત-દિવસ સત્ય ચાલવું-ધર્મનું આળસ ન કરવું-જુઠું ન બોલવું-દુઃખીને મદદ કરવી, નિર્વસ્ત્રને વસ્ત્ર આપવાં-પરસ્ત્રીગમન કરવું નહિ, કન્યા વિક્રય ન કરવો, લાંચ લેવી દેવી નહિ, ખોટું કરવું નહી, જીવતો જીવ ન મારવો, લીલું ઝાડ ભાંગવું નહિં, સુપાત્રને દાન દેવું, ચોખ્ખાઈ ચતુરાઈમાં રહેવું, પ્રભાતે ફૂલ ન ચૂંટવા, કોઈની ભાંજગડ કરવી નહી. તે મુખ્ય છે.

(૩) સત્‌પંથનું સ્વરૂપ :- (૧) દ્રઢ નિશ્ચય (૨) પ્રતિજ્ઞા (૩) નિયમ

(૧) દ્રઢ નિશ્ચયઃ (અ) સત્ય (આ) પુરુષાર્થ (ઇ) પ્રેમ (ઈ) સમાનભાવ (ઉ) અહિંસા (ઊ) પરોપકાર (ઓ) ક્ષમા (અ) સત્યઃ બોલવું અને આચરણમાં હંમેશાં સત્ય કરવું. (આ) પુરુષાર્થઃ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ માટે પુરુષાર્થ કરવો.

(૧) ધર્મ વેદોક્ત માર્ગનું યથાશક્તિ આચરણ કરવું. (૨) ધન, ન્યાય અને નીતિના માર્ગે જ મેળવવું. (૩) કામઃ વાસનાઓ જીતી ઇંદ્રિયો પર કાબૂ મેળવવો.

(૪) મોક્ષઃ- મુક્તિનું અંતિમ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્નશીલ રહેવું. (ઇ) **પ્રેમઃ** કોઈના પ્રત્યે દ્વેષ, તિરસ્કાર, અદેખાઇ ન રાખતાં એકબીજા પ્રત્યે પ્રેમભાવથી રહેવું. (ઇ) **સમાનભાવઃ** આપણામાં અને બીજામાં રહેલો આત્મા એક જ છે, એવી આત્મૌપમ્ય બુદ્ધિ રાખવી (ઉ) **અહિંસાઃ** સતપંથ માર્ગમાં અહિંસા એ એક મહાન તત્વ છે. (ઊ) **પરોપકારઃ** સન્માર્ગે જનારા પ્રત્યેકને મદદ આપવા હંમેશાં તૈયાર રહેવું. (ઓ) **ક્ષમાઃ** આપણને દુઃખ કે કષ્ટ આપનારને ક્ષમા આપવી એ આપણી ફરજ છે.

(૨) **પ્રતિજ્ઞાઃ** (અ) સતપંથની દરેક પ્રતિજ્ઞાઓનું પાલન કરવું. (આ) બાળકોને સત્‌પંથની શિખામણ આપવી. (ઇ) અંધશ્રદ્ધાનો ત્યાગ અને જ્ઞાનદષ્ટિનું અવલંબન.

(૩) **નિયમઃ** (અ) શરીર શુદ્ધિ (આ) હૃદય શુદ્ધિ (ઇ) વ્રત (ઇ) ઉપાસના (ઉ) ધ્યેય.

(અ) શરીર શુદ્ધિઃ લાઈસૂતક, મરણસૂતક, રજસ્વલા, સ્નાન, શૌચાદિ બાબતોમાં શાસ્ત્ર મુજબ વર્તવું અને શુધ્ધ થવું. (આ) હૃદય શુદ્ધિ- અમલી (કેફી) પદાર્થો એટલે લસણ, ડુંગળી, હીંગ, તમાકુ, અફીણ, ગાંજો, ભાંગ, તાડી, માંસ-મદીરા વગેરે નિષિદ્ધ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો.

(ઇ) **વ્રતઃ** યુગ ધર્મ મુજબ દરેક મહિનાની સુદ બીજનું વ્રત કરવું તેમજ શુક્રવારના રોજ થનારા ચંદ્રદર્શનનું મહાન વ્રત કરવું. (ઇ) ઉપાસનાઃ- પ્રાતઃ સંધ્યા અને સાયંસંધ્યા કરવી, જ્યોતિનું અને પ્રણવ બ્રહ્મ ઓમનું ધ્યાન અને પરમેશ્વરનું અને સદ્‌ગુરુનું ચિંતન કરવું, વારિયજ્ઞ ઘટપાટપૂજા કરી, ગુરુમંત્રનું નામ સ્મરણ કરવું.

(ઉ) **ધ્યેયઃ** શ્રી નિષ્કલંકી નારાયણ ભગવાનના સ્વરૂપનું મનમાં ધ્યાન ધરી તેમનું સ્મરણ ચિંતન હંમેશાં કરવું.

ઈમામશાહ મહારાજે "સાખી" રૂપે આપેલ આત્મજ્ઞાન

ઈમામશાહ મહારાજે માનવી ને મનુષ્ય જન્મનો ફેરો સફળ થાય અને ફરી આવાગમનમાં ન આવવું પડે તે માટે પોતાના ઘટ (શરીર) માં બીરાજેલા અંતર્યામી પ્રભુ (આત્મદેવ)ને ઓળખવા માટે અને તેની અનુભૂતિ કરી સાક્ષાતકાર કરવા માટે પોતાના પુસ્તકો મન ચિંતામણી, ગોરવાણી, અમૃતવાણી વિ.માં જે આત્મજ્ઞાન આપે છે તેવી સાખીઓનું અહીં સંકલન કરી નીચે દર્શાવેલ છે.

❖ સાખીઓ ❖

૧ સર્વ શાસ્ત્ર કેરો યેહ ભેદ, ચૈતન્ય પુરૂષ (આત્મા) તે ઉત્તમ દેવ.

૨ આત્મા જાણી સર્વેને નમીએ. મુનિવર અંતરમાં શ્યામ ને સમરીયે.

૩ અંતર દ્રષ્ટિએ જુઓ શ્યામ, બાહે દ્રષ્ટિ કરી વીરા સરે ન કામ સદ્‌ગુરૂજી સમજાવે છે કે, અંતર દ્રષ્ટિ એટલે કે અંતર આત્માની ઓળખ કરો, બહારનીભક્તિ કરેથી કામ નહિ થાય !

૪ બ્રહ્મજ્ઞાને (આત્મજ્ઞાને) મન થર થાય એ, મુનીવર બીજો નથી કોઈ ઉપાય.

૫. થર-મને મુક્તિ મળે, એમ જાણો મુનીજન, એવું જાણીને જે ચેત્યા જન, બ્રહ્મજ્ઞાન વિના ના છુટે કરમ. ઈમામશાહ મહારાજ સમજાવે છે કે આત્માના જ્ઞાન વિના આપણું મન સ્થિર નહી થાય. અને આત્મજ્ઞાન સિવાય કોઈ જ ઉપાય નથી. મન સ્થિર થશે તો જ મુક્તિ મળશે. અને આત્મજ્ઞાનથી જ આપણા કર્મો છુટશે.

૬. ફળ તજી આત્માનું સ્મરણ કરીએ, કેવળ બ્રહ્મજ્ઞાન હદયમાં ધરીએ.

૮. આત્મા સર્વેનો અંતરયામી સબઘટ સરખો એક જ સ્વામી. સદ્ ગુરુજી સમજાવે છે કે સર્વના ઘટમાં બિરાજમાન જે આત્મ દેવ છે તે પોતાનો પરમાત્મા છે અને તેજ ઈશ્વર બધાના જ ઘટમાં વસી રહ્યો છે માટે સર્વેમાં પરમેશ્વરના દર્શન કરીએ તેજ સાચું તત્વ જ્ઞાન છે. અને કોઈ પણ ફળની ઈચ્છા રાખ્યા વિના આપણા ઘટમાં બેઠેલા આત્મા દેવનું સતત સ્મરણ કરીએ અને તેનું આત્મજ્ઞાન આપણા હ્યદયમાં ગ્રહણ કરીએ !

૯. રંગ રંગાઓ દિલમાં કાહે ફિરો વનવાસ,
ઘટમાં તીરથ શોધીએ તો પિયુજી તેરે પાસ.

૧૦.ઘટ ઘટ હરી વસી રહ્યો, તમે લેજો જાણ.
દેહ થકી અળગો ન ટળે એમ સદ્‌ગુરૂ કહે છે જ્ઞાન.
સદ્‌ગુરૂએ કહ્યું છે કે આપણા ઘટ (શરીર) માં આત્મરૂપી પરમાત્મા વસી રહ્યો છે તેને શોધી કાઢો. આ જગતની મોહ-માયા, વાસનાની તૃષ્ણા રૂપી રાખ આત્મા ઉપર વળી ગઈ છે તે ઉડાડી દઈએ તો

પરમેશ્વર પોતે આપણા ઘટમાં જ વસી રહ્યો છે. તે સમજણ અને તેજ પ્રભુ સર્વેના ઘટમાં પણ વસી રહ્યો છે. માટે તેને કયાંય બીજે શોધવા જવાની જરૂર નથી.

વળી સદ્‌ગુરુજી આપણને વારંવાર ચેતવતા જણાવે છે કે. "તું હી સાચા સાહેબ હો" પરમાત્માના અંશ રૂપે આત્મદેવ ઈશ્વર તુજ પોતે જ છે. માટે તું તને ઓળખ.

૧૧. "અનેક પ્રકારે ભક્તિ કરીએ" "પણ આત્મજ્ઞાન વિના અર્થ નવ સરે"

અહી સમજાવે છે જગમાં ભક્તિના અનેક પ્રકાર છે પણ આત્મજ્ઞાન વિના, બહારની કોઈપણ ભક્તિ કામ નહીં લાગે.

૧૨. 'અંતરના દર્શને અજ્ઞાન ટળે, નહિ તો મોહ માયામાં ફરતા ફરીએ"

૧૩. 'બ્રહ્મજ્ઞાનને જેની ભક્તિ લહી, અંતરમાં તેને મુક્તિ જ સહી'

સદ્‌ગુરૂજી સમજાવે છે કે આત્માને ઓળખશું તો જ આપણું જ્ઞાન દૂર થશે. નહીં તો આ જગતના મોહજાળમાં ફસાઈ જશો...માટે જેને આત્માનું જ્ઞાન; આત્માની ઓળખ થશે તેને જ મુક્તિ મળશે.

૧૪. તમે દૂર ન દેખો એ દિલમાં વસે, જેમ ચંપા ફુલમાં વાસ,

એમ સમજી ભક્તિ કરીએ તો પિયુજી તેરી પાસ.

દિલ તુ કંયા દેખતે હે દુર, હ્રદયમાં ધણી છે હાજરા હજૂર.

૧૫. આપણ ને ગુરુજી કહે છે કે ઈશ્વર દૂર નથી પણ આપણા દિલ-હ્રદયમાં વસી રહ્યો છે. જેમ ચંપાફુલની સુવાસ દેખાતી નથી પણ અનુભવાય છે તેમ આપણામાં પરમાત્મા વસી રહ્યો છે. તેવું જાણી આપણા આત્મપ્રભુની ભક્તિ કરીએ.

૧૬. વેદ પઢી અર્થ નહી સીજે, જબ લગ અંતર ઘટ નહી જાણો !

માટે બહારના શાસ્ત્રો-પુરાણો-વેદોના અભ્યાસનો અર્થ નથી કે તે તારા અંતરમાં બેઠેલા પ્રભુ (આત્મા) ને ઓળખ્યો નથી, આગળ કહે છે તેરા સાઈ તુજમેં બીરાજે બાહેર કાહેફીરો ?

માટે બહાર કયાંય ન શોધતા આપણા અંતર ઘટમાં બેઠેલા આત્માને ઓળખી તેની પુજા કરીએ.

૧૭. છોડીને ભરમ તમે બ્રહ્મને પિછાણો, ખોજ અંતર ઘટ મહી.

આ સંસારની મોહમાયા-તૃષ્ણા વિ સાચુ લાગે છે તે તો ખાલી જાય છે માટે તેને તજીને તારા અંતર ઘટમાં બેઠેલા (આત્મ)ને ઓળખો.

૧૮. આત્મારામને તમે અવિગત સેવો, સર્વ ભૂત નિવાસી હો.

આત્માની પુજા તે ઈશ્વરની પૂજા છે. તે સિવાયની પૂજા વ્યર્થ છે.

આત્માની પૂજાને મોક્ષ પ્રાપ્તિનું સાધન બનાવતા સદ્‌ગુરુજી આગળ કહે છે કે...

૧૯. આત્મા પૂજયો તેને સારા પૂજયા, પૂજશો તો પામસો સંસાર મધ્યે સોયજી પ્રગટ આત્મા તે સ્વામી મારા પૂજાના ફળ જોઈજી.

૨૦. રોમે રોમે સ્વામી તો વસે અને અંતર નહીં એક તલ એમ જાણી ભક્તિ કીજીએ તો પ્રગટ બેઠા છે દેવ.

૨૧. ઘટમાં તીરથ મોક્ષના, ઘટમાં ધર્મ દ્વાર.

આપણા ઘટમાં રોમે રોમે વસી રહ્યો છે. તે આત્મા જ આપણે સ્વામી છે. તે આત્માની પૂજા કરો એટલે તમામ પૂજાઓ તેમાં આવી જાય છે. માટે ઘટમાં જે તિરથ મોક્ષનું કહ્યું તે આત્મા દેવને ઓળખી આ ભવસાગર તરવાનું ગુરૂજી સમજાવે છે.

૨૨. ઘટમાં તિર્થ, ઘટમાં વન, નિર્માણ થાએ આપણું જ્ઞાન.

કાયા કાશીને મન છે ગંગા.

જો આપણું મન જીતી લઈને નિર્મળ કરશું. તો આપણા ઘટમાં જ બધાં જ તીર્થોરૂપી આત્માની ઓળખ થશે, અને તેન વડે જ આવાગમન દૂર થશે.

વળી ગુરુજી એક મંત્રમાં કહે છે કે 'મુક્તિનો માર્ગ ભેદ તે બ્રહ્મદ્વાર'

૨૩. પ્રેમ ભક્તિ હ્યદયે વસે, અંતર નેહ લગાય.

શ્વાસે શ્વાસે આરાધીએ, તો કાને સુરતા ન જાય.

૨૪. નાભી કમળશે નેહ લગાઓ નૂરત સૂરત મજબૂત શ્વાસે ઉશ્વાસે શબ્દકો પકડો તો મિટે જનમકી ભૂલ.

આપણો જન્મ નાભીથી થયેલો હોઈ. ઈશ્વરને જન્મ પહેલાં જે કોલ દિધેલો તેની યાદ માટે સુખાસને બેસી નાભી કમળ સાથે ધ્યાને લગાવી આપણી સુરતાને નૂરત (બ્રમરધ્ર)માં જોડી દઈ શબ્દ (મંત્ર-ગુરૂમંત્ર-યુગમંત્ર) નો તાલ (સંગમ) કરી દઈ, શ્વાસ-ઉશ્વાસ સાથે જોડી દો અને અંતરમાં આત્મારામ સાથે સ્નેહ જોડી દો. પછી તમારા ઘટમાં બેઠેલ આત્માદેવની કૃપા થશે અને જન્મની ભૂલ (આવાગમન) મટી જશે.

પરાવાણી :

- જયારે અંતરમાં ચૈતન્ય જાગૃતિ થઈ જાય ત્યારે દુનિયાની કોઈ પણ તાકાત જીવને પ્રભુના દરબારમાં જતાં રોકી શકતી નથી
- કોઈ પૂછે છે પ્રભુ કયાં છે ? તો બેધડક કહેજો પ્રભુ કયાં નથી ?
- સત્સંગ એટલે અંતઃકરણ સ્નાન.
- જ્ઞાન એટલે એકતા, પ્રેમ એટલે એકતા, કરુણા એટલે એકતા, ભક્તિ એટલે એકતા, સત્ય એટલે એકતા, યોગ એટલે એકતા, એકતા એટલે જ ભક્તિ.
- જો માણસ અંતર્યામીને વફાદાર થઈ વર્તમાન થાય તો તે ગુરૂમુખી જ છે.
- પુસ્તકો મગજમાં ભરાશે તો થાક કંટાળો લાગશે પણ સ્વયં પ્રકાશ આત્મા પ્રગટ થશે તો આનંદ અને શાંતિ થશે.
- વિચાર શુધ્ધ બ્રહ્મ સ્વરૂપને છોડી વૈકલ્પિક ભ્રમનો આકાર એટલે સંસય.
- પરમાત્મા એટલે સર્વાત્મા. કોઈ અમુક જ વ્યકિત કે શરીર નહિ.
- સાધુના શરીરની રાખ થાય પછી લોકોના આત્મા પોકારે કે આજ સાચા સાધુ જાણવા.

સદ્‌ગુરૂ શ્રી ઈમામશાહે ભાભારામને આપેલ ઉપદેશ

- જ્યાં સુધી દ્રષ્ટા (માનવ) બહારના વિષયને દેખે છે ત્યાં સુધી તે પોતાના સ્વરૂપને જાણી શકતો નથી.
- જ્યારે ચિત્તની બ્રાહ્ય વૃત્તિઓનો નિષેધ થઈ જાય છે. ત્યારે જીવાત્મા સમાધિસ્થ થઈ કેવલ પોતાના સ્વરૂપને જુએ છે.
- ચિત્તની ચપળતાથી જે અનેક વૃત્તિઓ ઉપજે છે તે સર્વથી આત્મા જુદો છે. હું સુખી-દુઃખી છું તે ભ્રમના લીધે થાય છે.
- શાસ્ત્રો અને યોગના અભ્યાસથી થયેલી સૂક્ષ્મ દિવ્ય દ્રષ્ટિ દ્વારા જીવાત્મા સૂક્ષ્મ તથા પોતાના સ્વરૂપને જોઈ શકે છે.
- નિષ્કલંકી નિરાકાર નારાયણનો અંશ જ્યારે સાકાર સ્વરૂપે પૃથ્વીમાં પ્રગટ થશે ત્યારે કલીયુગ અને અર્ધમનો નાશ થઈ સતયુગની સ્થાપના થશે.
- જે સમયે ચંદ્ર-સૂર્ય અને ગુરૂ તે ત્રણ ગ્રહો એક રાશિમાં આવી પુષ્ય નક્ષત્રમાં પ્રવેશ કરશે ત્યારે સતયુગનો પ્રારંભ થશે.
- આત્માની નીચેની અરણી અને ઓમકારની ઉપરની અરણી બનાવી ધ્યાનરૂપ મંથનના અભ્યાસથી એ છુપાઈ રહેલા આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો.
- મનુષ્ય વાણી-મન પહોંચી શકતાં નથી તે આત્માના આનંદને જાણી જ્ઞાની મુક્ત બને છે. દૂધમાં ઘીની જેમ બધે વ્યાપી રહેલો આત્મા આત્મજ્ઞાન વડે પ્રાપ્ત થાય છે, એ આત્મા બ્રહ્મ છે.
- ચિત્ત (મન) નો લય થઈ જતાં મનુષ્ય મુક્ત બને છે. મનુષ્યનાં બંધન અને મોક્ષનું કારણ મન જ છે. વિષયો (ઈચ્છાઓ) માં આશકત બનેલું મન બંધનનું કારણ છે અને વિષયો રહીત બનેલું મન મોક્ષનું કારણ છે.
- જીવાત્મા તે કૈવલ પરમાત્મા છે. 'એ પરમાત્મા હું જ છું.' એમ ગણી તેની પૂજા (આરાધના) કરવી.
- (૧) જીવ અને આત્મા પરમાત્મામાં ભેદ ન જોવો તે જ્ઞાન છે.
  (૨) મનને વિષયોમાંથી છુટું કરવું તે ધ્યાન છે.
  (૩) મનના મળનો ત્યાગ કરવો તે સ્નાન છે. અને
  (૪) ઈન્દ્રીયોને કાબુમાં રાખવી તે પવિત્રતા છે.

- મળ, મુત્ર અને દુર્ગંધ વિ. માટીથી શુધ્ધ થાય છે, જળથી શુધ્ધ થાય છે, પણ ખરી શુધ્ધતા 'હું' અને 'મારૂ' દૂર કરવાથી થાય છે અને તે શુધ્ધતા ચિત્ત અને વાસના દૂર કરે છે.
- અહંકાર રૂપ પુત્રને, ધનરૂપ ભાઈને, મોહરૂપ ઘરને અને તૃષ્ણારૂપ પત્નીને છોડી દેનારો તૂર્ત જ મુક્ત બને છે.
- તત્વનો વિચાર ઉત્તમ છે, શાસ્ત્રનો વિચાર માધ્યમ છે. મંત્રોની સાધના અગમ્ય છે. અને તિર્થોમાં ફરવું અધમ છે.
- પથ્થર-સોનું (ધાતું) કે માટીમાંથી બનાવેલી મૂર્તિની પૂજા મોક્ષની ઈચ્છા વાળાને ફરી જન્મનો ભોગ આપવાવાળી થાય છે. આથી ફરી જન્મ ન ઈચ્છનારે એવી બહારની તમામ પૂજા છોડી પોતાના હૃદયમાં (આત્માની) પૂજા કરવી.
- આત્મા જ ઈશ્વર છે છતાં જે આત્મા નથી એવા દેહ વિગેરેમાં જીવને જે અહમભાવ થાય છે તે જીવાત્માનુ બંધન છે. 'અને એ અહ્મભાવ નિકળી જવો તે મોક્ષ છે
- ઈન્દ્રીયોના તમામ વિષયના મોહનો ક્ષય થવો તે મોક્ષ છે.
- જયાં સુધી મોહનો નાશ ન થાય ત્યાં સુધી તેનો હૃદયમાં નિરોધ કરવો આટલું જ માત્ર જ્ઞાન લેવાથી મોક્ષ થાય છે.
- પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રીય લગામ છે, કર્મેન્દ્રીયો ઘોડા છે, શરીર રથ છે, મન સારથી છે અને સ્વભાવ (પ્રકૃતિ) ચાબખા છે. આ ચાબખા વડે પ્રેરાયેલું શરીર પૈડાની જેમ ગતિમાન થાય છે અને મરણ પછી તે ચેતનવાળું દેખાતું નથી. આથી આત્મા શરીરનો પ્રેરક છે.
- ચેતનરૂપી આત્મા (સૂર્ય) નો અસ્ત કે ઉદય થતો નથી માટે તેની અનુભૂતિ કરનારને કોઈ કર્મ રહેતાં નથી. વિષય- કામનો નાશ થવાથી મનુષ્ય ઉત્તમ અવસ્થા પામે છે.
- પ્રથમ પોતાના મનને જીતવું. મનને જીત્યા સિવાય સંસાર સાગરમાં બીજો કોઈ માર્ગ નથી.
- બ્રહ્મ તત્વના અભ્યાસ વિના મન જીતાતું નથી. ત્યાં સુધી હૃદયમાં રાતનાં ભૂતડાંની જેમ વાસનાઓ રહે છે. આળશ, ભોગોની લાલશા, ઈચ્છાઓ, લય, તમસ, વિક્ષેપ, પરસેવો, શૂન્યતા વિ.વિઘ્નો આવે છે.

પરાવાણી :-

- તારી અંદર રહેલા પરમાત્મા જગતના કોઈ પણ ગુરૂ કરતાં અનંત ગણો મહાન છે.
- જેમ આત્મા અને જીવાત્માનો ભેદ નથી એવું સૃષ્ટિનું એકાત્મ સ્વરૂપ એને જ કહે છે, તત્વ.
- પૂર્ણબ્રહ્મ સરવાળે પૂર્ણ જ છે, માયા સરવાળે શૂન્ય જ છે.
- માત્ર ખોળીયા બદલાય છે, સર્વ વ્યાપક ચૈતન્ય આત્મા-અજર-અમર શુધ્ધ સ્વરૂપ છે.

******* સદ્‌ગુરુ શ્રી ઈમામશાહ મહારાજની વાણી ******

"મન ચિત્તવરણી"માંથી

હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ

**** જયા-ગોર-નરનો ઉલ્લેખ છે તે ગોરનર એટલે શ્વાસ-ઉશ્વાસ સમજાવું ****

(૧) પ્રથમ અર્થવેદી ગોર નરને સેવીયે, એને સેવંતા શંકા ના આણરે
એક મનોરંતા સેવીયે ગોરનારને , તેનાં પાપજ થાએ દૂર રે.

(૨) મુખી સેવક એક મનચિંતે સાંભળો, મોક્ષ મુક્તિના ઠામરે
શ્રી ઈમામશાહ એમ ભાખીયા, જ્ઞાન મુનિવર ચિત્તવરણી નામરે.

(૩) આ ગોર નરને સેવે સાચશું. ભાઈ તેને હરિ છે હજૂરરે,
આ જ્ઞાન ચિત્તવરણી સાંભળી પાળશે, તેના પાપ જ જશે દૂર રે

(૪) જીવતા મૂતક હોઈ રહિયે. અને દાનત રાખીયે ઠામરે,
કાયા કાચી કાલે વહી જશે, ત્યારે પ્રાણિયો પામશે દુઃખરે

(૫) જબ લગી તનમા પ્રાણ હૈ, તબ લગી માં નો સુખરે
કાયા કાચી કાલે વહી જાશે, ત્યારે પ્રાણિયો પામશે દુઃખરે

(૬) આ માળા રસમાં જે કોઈ રાચિયા, એથી મુર્ખ દુજો નહિ કોઈ રે,
એ દન ચાર માળા છે. મીઠડી, અંતકાળ તે કડવી વિષ રે,

(૭) સર્વે દુનિયા સુખ દુઃખમાં રાચી છે, પણ મોક્ષ મુક્ત ના જાણે કોઈ
તમે કરણી કરો હરિના નામની, કાયા ખેતી ખેડી વાવે રે.

(૮) તમે હૃદયના હળ હાંકજો, તમે જીભ્યા ચવડું બેસાડશે.
સત્ય વચન એ બળધીયા, એમ કરી દિલની કાશળ કાઢ રે

(૯) તમો પુન્યનો પરોણો હાથ કરો, તેમાં જ્ઞાનની બેસાડો અંતર
એ સામે ચાસે હળ ખેડજો, તેમાં કોઈના લેશો વળાંકર

(૧૦) કરણી કીજે હરિના નામની, ગોર નર શું મન લાઅરે,
તે તન દિખાવે યુગમાં, પણ મન ગોર નર કેરે પાસરે.

(૧૧) તમે ચેતન હારા ચેતજો, આજ મુક્ત છે મેદાન રે,
ભાઈ શીશ જાએ તો જાવ દીઓ, તોએ ન છોડો ગોરના નામરે.

(૧૨) ટુકડે ટુકડા થઈને ભોંએ પડે, તોએ ન છોડો ગોર નર શું હેત,
પાંચ હથિયારે પૂરા હશે, તે તો લડશે સત્ય ચિત્ત રે.

(૧૩) ખોટા રંગ રંગાવે દુનિયા, પહેરે ભગવા ભેખ રે,
તમે રંગ રંગાવો ગોર નરશું. જેવો પટોળી રંગ રે.
(૧૪) વિશ્વાસ રાખીએ આપશુ, ગોર નરશું ચિત્ત લાએ રે,
જો દમે દમે સંભારીયે, તો નર નારાયણ સન્મુખ હોય રે,
(૧૫) અમરાપુર તો પામીયે, જો પુરે મને ગોર નર ધાએ રે,
જે દો મુખ બોલે ઢોલકા, સો કેમ ઉતરે ઘાટ રે.
(૧૬) તેણે નેહ રાખ્યો ગોર નરશું. સદ્‌ગોર ઉપર આણ્યા વિશ્વાસ રે,
જબ લગ કાયા ગળી ગળી ભોંએ પડી, તબ તબ જપ્યા ગોર નરના નામરે.
(૧૭) પથ્થર પંચે મળી દેવ સ્થાપીઓ, તેની છાતીએ પગ દેઈ કષ્ટ
ખાલી ઘરમાં આણી બેસાડીયો, તેને ગાફલ દુનિયા લાગે પાયે રે
(૧૮) પાણી પથ્થર પૂજે દુનિયા, પશુ-પીપળો પુજે જેહ રે,
અહીં જેવી પૂજા કરે, ત્યાં એવી ધરાવે દેહ રે.
(૧૯) પાણી પથ્થર જો પુજીએ, તીસથી પાપનું ઝેર ના જાએ રે,
છ દર્શનના ગોર તો ભૂલાણા, પોતે જૂઠા છે આપ રે
(૨૦) સદ્‌ગોર કહે પુકાર કર, પણ મુર્ખ ના ચેત એહ રે,
બ્રહ્મ કિયા સો પાળીએ, ગોર નર શું શ્રધ્ધા આણ રે,
(૨૧) પ્રાણ પુરૂષ તો અમર છે, પણ કાયા મરી મરી જાય રે,
જયા લગી મનની મમતા મરે નહીં, ત્યાં લગી પ્રાણીઓ ફેરા ખાયરે.
(૨૨) સ્નેહ રાખીએ ગોર નરશું. જબ લગ કાયા કાચી જાણ રે,
સદ્‌ગોરને હાથે જો ચડે, તો હાંડી નિપજે પાક રે,
(૨૩) કાયા મંદિર છે આપણું, તેમાં કોણે ના દેખ્યા જાય રે,
ગોર જ્ઞાનની કૂંચી કરો, તો સર્વ વસ્તુ બહુ ભાત રે,
(૨૪) દિલમાં ખજાના ઘણારે, તેમાં વસ્તુ બહુ ભાત રે,
પછી ફરી ફરી પસ્તાવશો, જબ તન જાયેગા છુટ રે,
(૨૫) સદ્‌ગોરનો ખજાનો લૂંટો સાચશુ, ગોર નાર શું મન લાએ રે,
જેને કુંચી નાહી હાથમાં, તે દુનિયા બાહેર ફેરા ખાએ,
(૨૬) નિત્ય નિત્ય ગતમાં મળો સાચશુ. ગોર નર શું રાખો સ્નેહ રે,
તમે સ્નેહ રાખો ગોર નરશું. સદ્‌ગોર કહે પોકાર રે,
(૨૭) સત્યની નાવમાં બેસીએ, તો સદ્‌ગોર ઉતારે પાર રે,
તમ પાસે હરદમ સાહેબ છે, તેને દૂર ના દેખો કોઈ રે.

(૨૮) તારા દિલમાં દેવળ ખૂલશે, ત્યાં બેઠા નિરંજન જાય રે,
કાયા મંદિર છે આપણું ત્યાં બેઠા નિરંજન જેહ રે.

(૨૯) તમે રંગ રાખો ગોર નર અને છોડો માયાની આશ રે,
તમમાં સાહેબ એમ છે, જેમ ચંપા માંહે સુવાસ રે,

(૩૦) કાયા વાડી છે દયાળની, તે દેવે પોતે રચી છે જેહ રે,
આજકાલમાં ગોર નર આવીયા, ભાઈ તીસકાએ ના જાણે ઠામ રે,

(૩૧) આજ ઘરમાં વ્રત કમાઈએ, ઘરમાં ધર્મના ઠામ રે,
આ ધર્મ વ્રત છે દિલમાં, બાહરે ફરે સો ગમાર રે.

(૩૨) ઘટમાં તિર્થ સન્મુખા, ઘટમાં ધર્મના ઠામ રે,
આ ધર્મ વ્રત છે દિલમાં, બાહેર ફરે સો ગમાર રે,

(૩૩) મુંડ મૂંડાવે હરિ મિલે નહી, એમ તીર્થ કરે એ પાપ ન જાય રે,
જો મૂંડ મૂંડા હરિ મિલે, તો ગાડર પામે મોક્ષ રે,

(૩૪) દેખો ગાફલ મંદિર કયા કરે, તિસ્કા ભેદ ના જાણે કોએ રે,
ત્યાં જઈને એ પોકારે રે, પણ સાહેબ બહેરા ના હોય રે.

(૩૫) ગાફલ કે મન દુર હે, તેથી સાહેબ હોવે બહુ દુર રે.
જો સાચા સ્નેહ હોવે દિલમાં, તો સાહેબ છે હજૂર રે.

(૩૬) છાના સ્નેહ રાખીએ સાહેબ શું, કરો ગોર નરની આશ રે,
પણ જેમ નયન મોહ પૂતલી, તેમ તેરા સાહેબ તુજ પાસ રે.

(૩૭) જેણે પાંચ ઈન્દ્રીય વશ કરાવી દિલમાં, સોહી સાચા હરિજન જાણ રે,
હરદમ સાહેબને સંભારીયે, મુખથી કેને ના કહીએ મર રે.

(૩૮) ગારે નરશું વલોણા વલોઈએ, કૂડ કપટથી મત રાચ રે,
સંસારમાંથી ગોર નર ગરથ કાઢી લીજીએ, અને દુનિયા તજીએ કરી છાસરે.

(૩૯) જે ગોર નર શું વલોણી ન શકયા, અને કરતા મોટી વાતરે,
તે સંસારી ચાહે છાસકું, તેને ગરથ ના આવે હાથ રે.

(૪૦) એસા વલોણા વલોવો સાચુશું, તમે દાનત રાખી ઠામ રે,
સંસારમાંથી ગોર નર ગરથ લીજીએ, આપણે છાસ શું નાહી કામ રે.

(૪૧) પ્રત્યક્ષ આપણી કાયા ગોળી છે, તેમાં ગોર નર રવૈયા લાએ રે,
જો દમે દમે દેહ વલોવીએ, તો શાહ માખણ નથાણે આય રે.

(૪૨) જબ લગી કાળા આપણી, તબ લગ હરિનામ વલોવો ઠામ રે,
કાયા ગોળી જયારે વણસી જશે, પછી કશું ના આવે કામ રે.

※※※※※※※ નિષ્કલંકી ગીતા સાર ※※※※※※※

"મુળબંધ" સુવાક્યો

"દેવી નારાયણ સંવાદ" વિભાગ

☞ આ કાયામાં બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ, શક્તિ અને નારાયણનો વાસ છે.

☞ આ કાયામાં નાભિ કમળે ચંદ્ર, હૃદયે સૂર્ય અને શ્વાસ ઉશ્વાસે અલખધણીનો વાસ છે.

☞ 'બ્રહ્માંડે સો પિંડે-આ કાયામાં સાત સમુદ્ર, નવસો નવાર્ણું નદીઓ, ચાર વેદ, નવકુળ નાગ, તેત્રીસ કોટી દેવો-નવલખ તારા, અષ્ટકુળ પર્વત, અઢારભાર વનસ્પતિ, વિનો આ ઘટકાળમાં વાસ છે.

☞ જ્ઞાનમાં વિજ્ઞાન છે., બ્રહ્મને જીવ એક છે, આજ્ઞાનીને તે અળગો છે.

☞ જીવ અને દેહની સગાઈ છે તે ખોટી છે.

☞ સદ્‌ગુરુ થકી જીવ શિવ થાય છે.

☞ હું ને જો પોતે હું જુએ તો હું મટી "સોહ" રહે.

☞ કર્મકાંડ થી જીવને ભરમાવી લક્ષચોરસીમાં નાખ્યા છે અને ભ્રમિત સ્વર્ગની વાતોથી ભરમાવ્યા છે.

☞ સંસાર એક સ્વપ્ન છે. સ્વપ્નમાં બને તે હક્કીત નથી. તેમ ખોટા પરમેશ્વર-ખોટાં શાસ્ત્રોને પૂજેથી શું થાય?

☞ માટી-પથર-ધાતુ-પાણીને દેવ માનેથી શું થાય? તે છોકરાંની રમત છે. ગયું તે પાછું નહી આવે.

મહાદેવ શિવ પાર્વતી સંવાદ :-

☞ બ્રહ્મજ્ઞાનની લગનીથી પોતે પોતાને ઓળખે તેથી આત્મજ્ઞાન થયું છે.

☞ ચૈતન્ય સ્વરૂપ આ જીવ અજ્ઞાન અને કુબુધ્ધિથી બંધાઈ ગયો છે. હું અને મારામાં ફસાઈ ગયો છે, જે સદ્‌ગુરુ થકી છુટી શકે છે.

☞ આ ઘટ કાયામાં સર્વ દેવતાઓનો વાસ છે. અને શ્વાસ-ઉશ્વાસમાં નિરંજનનો વાસ છે.

☞ નિજનામે પ્રાણનો આધાર થાય છે અને સદ્‌ગુરુ શરણે જવાથી અમરપદ પમાય.

"નિષ્કલંકી ગીતા" (ગુરૂ શિષ્ય સંવાદ)

☞ જીવ જયોતિ તે જ આત્મા, અને આત્મા તે નારાયણ, ઈશ્વર બ્રહ્મ તે ચૈતન્ય આત્મા.

☞ પચીસ માત્રા છત્રીસમો આત્મા તે નારાયણ.

☞ જે જીવો હું-મારું-કર્મકાંડ-સુખ-દુઃખ એવા અજ્ઞાને વળગ્યો છે તેને મોક્ષ નથી. જો તમારા સ્વરૂપને જાણો કે હું કોણ? અને જેને પોતાના દેહમાં શોધ્યો તેને જ મોક્ષ પદારથ મળ્યા છે.

- "સોહમ" મંત્ર મોક્ષ મુક્તિનો છે તે થકી જીવની મુક્તિ થાય છે તે સદ્‌ગુરુ થકી મળે છે.
- અલખ પુરુષ ને નિરાકાર, અને નિરાકાર તે નારાયણ, આત્મારૂપ બ્રહ્મનું સ્થૂળ તે ઈશ્વર બ્રહ્મ અને ચૈતન્ય આત્મા તે નારાયણ
- **મોક્ષ નો માર્ગ :-** અનહદ શબ્દ-શબ્દથી ધ્વનિ-ધ્વનિથી જયોત દેખાય-તે જયોતમાં મન પરોવાય ત્યારે મન મરે અને પરમ પદને પમાય.
- **ચાર મુદ્રાઓ :-** ચાચરી-ભૂચરી-ખેચરી-અગોચરી
- **ચાર મુક્તિઓ :-** સ્વરૂપતા-અલોકીતા-સમીપતા-સાયુજયતા
- દેહ સતત નાશ થાય છે. તેમાં વસતો અવિનાશી તેજ નારાયણ.
- કોઈકના શરણે જવું-વ્રત કરવું-દાન કરવું-આષ્ટાંગ યોગ કરવા, સાધના કરવી-ગાયત્રી કરવી-કોઈનું નામ લેવું તે તમામ માર્ગો નિષ્ફળ છે.
- આત્મા ચાર દેહમાં રહે છે. સ્થૂળ, લિંગ, (સૂક્ષ્મ), કારણ, મહાકારણ
- આત્મા નિંદ્રામાં હોય ત્યારે જ્ઞાન હોય નહી, તેમ દેહ બદલે જ્ઞાન નાશ પામે છે.
- સૂક્ષ્મ દેહ કારણ દેહ સંગે બાહરે નિકળે ત્યારે દેહનો નાશ થાય છે.
- પંચભૂત તે સ્થૂળ દેહી આત્મા, મિશ્રીત તે વસ્તુ જાગૃત અને તે વસ્તુ નિદ્રાધીન હોય અને સ્વપ્ન દેખે તેવે સમયે કારણ દેહ સંગે બહાર જાય ત્યારે મૃત થવાય છે અને સૂક્ષ્મ દેહ સંગે આત્મા કર્મો સંગ ચાર ખાણીમાં ફરે છે.
- **પાંચ મુદ્રા :-** તે નાશ થાય છે. છ (ષટ) દર્શનનું જ્ઞાન તે મોક્ષ માર્ગ કહેવાય છે. તે બધા જ માર્ગો ખાલી છે તે કર્મ લઈને જાય છે.
- તમારામાં બેઠેલા આત્માને ઓળખો અને તેના દર્શન કરી મુક્ત થાઓ. બીજા બધા માર્ગો અધોગતિના છે.
- (તમારામા બેઠેલા) આદ્યનર વિશ્વ ચાલક છે. તેનામાં સોળ કળા ચંદ્રનસ અને બાર કળા સૂર્યની છે. તે બધી કળાઓ આ દેહમાં છે.
- બ્રહ્મજ્ઞાન જેને થાય છે તેને આવવું-જવું મટી જાય છે. અને તે સહેજ સુનમાં સમાય છે. સકળમાં હરી દર્શન તે દેવગુણ.
- જપ-તપ-અનુષ્ઠાન-ભજન તે અંત સમયે ખોટું કરે છે.
- પ્રથમ અનહદ શબ્દ-શબ્દથી ધ્વનિ-ધ્વનિ અંદર જયોત-જયોતમાં તન-મન વિલય પામે ત્યારે પરમ પદને પમાય છે.
- અષ્ટયોગ સાધી દેહ દમન કરી આત્માને વશ કરીએ તે દેહ વિલય પછી નાશ પામે છે ઘટ દર્શનની વાત પણ નાશ પામે છે.

- નવનિધ-અષ્ટ સિધ્ધિ-ઉપાસના-ધ્યાન-અનુષ્ઠાન-મંત્ર સાધના, વિગેરેથી સિધ્ધિ મળશે, શાસ્ત્રનું જ્ઞાન વધશે, પણ જીવની મુક્તિ માટે આત્માજ્ઞાન નહીં મળે.
- પીહું (પરમાત્મા) તે દેખો તો તમારી પાસે છે જે બીજે બતાવે તેને બાજીગર ઠગારા માનવા.
- **<u>શિષ્ય પુરાપ :- (ગુરૂશિષ્ય સંવાદ) :-</u>** જીવ પોતે પોતાનું સ્વરૂપ જાણતો નથી તેવી જીવ છે અને જાણે તો પોતે શિવ (બ્રહ્મ) છે.
- જીવનામ તે જાગ્રત છે, તો જાગ્રત આદ્ય-માયા છે.
- કારથી ત્રણ ગુણ રજ-તમ-સત અને તે ત્રણ થકી ચાર ખાણ ચોરાસી લાખ જીવ જતુ પેદા થયાં તે સર્વ માયા છે.
- "સોહમ" તે શબ્દ બ્રહ્મ છે, જાગ્રત તે અગ્નિ સ્વપ્ન તે પાણીનો સ્વભાવ સુયુર્ષ તે વાયુ, સૂર્યા તે પૃથ્વી, તુરીયાતીત તે આકાશનો સ્વભાવ છે તુરીયાતીત તે "સોહમ" છે.
- સુરતાથી જ્ઞાન-ભક્તિ-વિરહ- ઉપજે છે અને તેથી નિરોગી થવાય અને વાસના રોગ જાય.
- વાસના જાય ત્યારે અનુભવી થવાય અને જીવ મુક્ત બને.
- પાંચ ગુણમાંહે વર્તો તો જીવની મુક્તિ થાય નહીં તે જન્મ મરણના ફેરામાં રહેવાય.
- જયાંથી શબ્દ હેઠ છે ત્યાં સમાય છે પીડમાં તે બ્રહ્માંડમાં, તો પીડંમાં, વિરાટ સ્વરૂપ એ તમારી બીજ તે આકાશ-તેનાથી- વાયુ-વાયુથી અગ્નિ-અગ્નિથી પાણી-પાણીથી પૃથ્વી એ છ તત્વો તે તમારું વૈરાટ સ્વરૂપ છે.
- અમારો કર્તા કોણ છે. હું કયાંથી આવ્યો તેવો વિચાર કરી પોતાનો આદઅંત જાણે તે મનુષ્ય કહેવાય અને ન જાણે તે જડ કહેવાય.
- જયાં સુધી વાડામાં છે ત્યાં સુધી પશુ કહેવાય.
- જન્મતો તેને કહેવાય કે જે જીવતાં મુક્ત થાય જે સહેજમાં સમાઈ રહે સદાય આનંદમાં રહે.દુનિયાની મોજ મજા-મોહમાયા-ભોગવિલાસ વિ. રાચે નહી., સુખ દુઃખ મનમાં લાવે નહિ, મુવાનો ખરેખર રાખે નહીં તેનું નામ જીવતા મોક્ષ મુક્તી છે અને તે પોતે પોતાને જાણે છે.
- કોઈ વ્રત કરે, કોઈ ઉપવાસ કરે, કોઈ દૂધ પીને રહે, કોઈ નિંદ્રા ત્યાગે કોઈ ભગવાનને ભજે-કોઈ, કે હું પુરાણ થયો, કોઈ કે હું વૈરાણી છું., હું તીર્થ કરીલાયો, હું જ્ઞાની થઈ ગયો ન હું પંડિત થઈ ગયો- મેં સિધ્ધિ મેળવી, મે સાધના કરી, તેઓ તમામ માયાના પેટમા ખદબદે છે. વિખના કીડાની જેમ વિખને સાચું માને છે. કસ્તુરીમાં નાખો તો પણ મરી જાય.
- સદગુરૂજી કહે છે કે, એ માયાના જડ જીવ તું એકલપણાને મૂક રાજમાં રહે, તું તને જાણ કે તું કોણ છે ? કયાંથી આવ્યો ? કયાં જવાનું ?તને શું કહેવું. જયાં સુધી યોગ્ય જાણ્યું નહીં ત્યાં સુધી તું પશુ જ છે. આગલા બાર અવાતાર જડ છે. જાણ્યા વિના ચેના કહેવાય નહી.

- **<u>પીડમાં વૈરાટ સ્વરૂપ :-</u>** સ્થુળ તે વનસ્પતિ, તમારું આદ્યબીજ તે આકાશ તેનું સીત, સીતનું વાયુ-વાયુથી વીજળી-વીજળીથી વરસાદ વરસાદથી અનાજ અને તે અનાજથી મનુષ્ય, પશુ-પક્ષી ખાય તે થકી શરીર બંધાય, અનાજનો જડ ભાગ સર્વ ઈન્દ્રીઓથી જતો રહે છે. અને ચીકણા ભાગથી લોહી, માંસ અને માંસથી મત્રાજાળ બને તેમાંથી હાડ, હાડથી મીજ, મીજ થકી વીર્ય બન્યુ તે વીર્ય માના ગર્ભમાં આવ્યું. ગર્ભમાં પ્રથમ વીર્ય હતું, વીર્ય થકી માંસનો લૂગદો, લૂગદા થકી મસાજાળ, મસાજાળથી હાડ, હાડથી ચામ તે રીતે પાંચ તત્વો થકી કાયા બંધાણી મરણ પછી તે તત્વોનું વિઘન થાય છે.
- કોઈ પંથ-ષટ્દર્શન ને વળગી રહે તે ચૈતન્ય કહેવાય નહી તેને તેનું ઘર મળ્યું નથી. જેઓ સર્વે વેશ, ભેખ, પંથ મેલી વિચાર કરે છે કે હું કોણ ? કયાંથી આવ્યો ? કયાં જઈશ ? તેમ જાણી વૈરાગ્ય ઉપજે તે પૂર્ણ જ્ઞાની અને પૂરો ગણાય, અને સર્વે પંથ ટેક મુકે ત્યારે જ પુરાણ થાય.
- પોતે પોતાને જાણે કે હું બ્રહ્મ છું., જીવ નથી-દેખાય તેને સર્વને બ્રહ્મ ભાળે તે જીવન મુક્ત છે.
- હું કર્તા તે જીવ ભાવ છે. કુદરત કરે તે સારૂ તે શિવ ભાવ છે, શરીરના ફેરફારો સુખદઃખ, સારૂ નરસું, તે સહેજ ભાવે સ્વીકારો તે શિવભાવ.
- તમારામાંથી અનેક જીવો પેદા થાય છે અને સમાય છે. તમો ચૌદભુવન છો. તમે ચાર ખાણી છો. તમારૂં શરીર પડે તે પાછળ બધા જ જીવો નાશ પામે છે, બ્રહ્માંડે સો પીડે ચારે ખાણીના જીવો પીંડમાંથી ઉત્પન્નથાય છે અને પીડમાં જ સમાય છે.
- આકાશ અનંત છે તેનો છેડો નથી તેમાં અનંત સૂર્યો છે. અને સૂર્યમાં અનંત પૃથ્વીઓ છે. તેમાં અનંત જીવો છે ચાર ખાણીમાં અનંત જીવો છે.
- માયાનું પેટ તે ઓમ કાર છે. ઓમ કારમાં તમો રજો-સતો, માના પેટમાં માયા હતી ત્યારે ઓમકાર હતો બહાર નીકળ્યો ત્યારે તે જીવ મુક્ત થયો. હુંકારને મેલી 'સોહમ્' કાર થયો ત્યારે દેહનું અંધારૂં મટી જાય છે. અને તે સહેજમાં રહે તે મુક્ત.
- કિમીયા, સિધ્ધિઓ, મંત્ર,જંત્ર, તંત્ર, જાદુ, કાચણ, ડાકણ, ભૂત તે સર્વે જૂઠું છે., અને તેને માને તેને પણ ફીટકાર છે. અને જે ગુરૂ ઉપરની વાત સાચી કહે તેને પણ ફીટકાર છે.
- આત્મ તત્વને જાણ્યા વિના તિરથ-વ્રત-તપ-જગત-જાપ-યોગ-પરમ-કરમત એ સર્વે મનના કરતૂત છે તેનાથી મન જૂદું છે.
- વેદશાસ્ત્રો, ધર્મ, વ્રત, તીર્થ કે છે તો તે કરવામાં ધર્મ નથી.
- અહંકારને મેલી ઓમકાર ને જાણો તો સહેજ સોહમકાર થાય અને 'સોહમ' કાર વિના સર્વે સાધન કાચું છે.

- જે તમે મૂર્તિ થાપી ભગવાન માની ધર્મો કરો છો, પણ તે અહંકાર થઈ પાપો થઈ જાય છે. જોયા જાણ્યા વિના કરો છો તે બંધુ ખોટું છે તે બધા પ્રપંચો છે સાચી વાત તો તે છે. કે અહંકાર રાખવો નહી વર્ણાશ્રમ રાખવો નહિ, સાચા ગુરૂ પાસેથી બ્રહ્મ રસ પીવો, પોતે પોતા પણું મુકી સાચા ગુરૂના શરણે જવું.
- જેને વિરહ વૈરાગ્ય અને ભક્તિ હોય તેજ મુક્તિ પામે.
- નમ્ર બની ભક્તિ કરે, કાયા-માયાને જૂઠી માને, કોઈ કુંડું કહે તો ખોટું લગાડે નહી, સારૂં કે તો રાજી થાય નહી, પોતે પોતાને જુએ, જગત સર્વેન નાશ દેખે શ્યામનો રસ મીઠો ન લાગે તે પૂર્ણ છે.
- પાંચ તત્વો (૧) જાગ્રત અને અગ્નિ શક્તિ (૨) સ્વપ્ન તે બ્રહ્મ તે પાણી (૩) સુયુમી તે શિવ તે વાયુ (૪) તુરીયા તે પૃથ્વી તે વિષ્ણુ (૫) તુરીયાતીત તે પરીબ્રહ્મ તે આકાશ.
- પારસ લોખંડને સોનું કરે, તેમ ભમરી ઈયળને પોતારૂપ કરે તેમ ગુરૂ શિષ્યને પોતારૂપ કરે છે.
- **સૃષ્ટિ રચના ટુંકમાં :-** દિવ્ય દેહી આદ્યપુરૂષને ધ્યાન કરતાં અનંત યુગ અનંત સૂર્ય-ચંદ્ર, અનંત પ્રકાશ, અનંત જ્યોતની પુરૂષથી તેજ ઉત્પન્ન થયું તે તેજથી બુંદ તે બુંદથી ધ્યાન-છત્રીસ યુગને ચોરાસી ચોકડી કરતાં તે બુંદથી ત્રિ-ભુવન તે થકી ઈંડ, તે ઈંડમાંથી પરમેશ્વરે બ્રહ્માની ઉત્પત્તી કીધી અને તેને સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન કરવાનું કહ્યું. બ્રહ્માના મુખમાંથી ધૂમશેર, પરમેશ્વરે બ્રહ્માની ઉત્પત્તી કીધી અને તેને સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન કરવાનું કહ્યું. બ્રહ્માના મુખમાંથી ધ્રુમશેર નીકળી, તેનું આકાશ, મેઘમંડળ ઉત્પન્ન થયું. ડાબા નેત્રમાંથી બુંદ પડયો તેનો પ્રકાશ થયો, વાફથી પવન પેદા થયો, તેના ચરણ પાસે બુંદ પડયો તેનું પાણી પેદા થયું. પછી તે ચારે તત્વોએ વિરાટ સ્વરૂપ ધારણ કર્યું. અને બ્રહ્માજીના શરીરમાંથી સાત પાતાળ, સાત આકાશ વિગેરે તથા જુદા જુદા ભાગેથી જુદી જુદી રચના થઈ.
- **મૃત્યુલોક :-** ૯ ખંડ, સાત દ્વિપ, સાત સમુદ્ર (નામ સહીત છે.) તથા પૃથ્વીમાં ૪ ક્ષેત્ર (૧) કુંવારીકા (૨) સિધ્ધ (૩) દત્ત (૪) દાનવ, તથા પૃથ્વીમાં ૪ તીર્થ (૧) બ્રહ્મ (૨) ધર્મ (૩) ગત (૪) મુક્તિ- ચાર દિશા, ચાર ખૂણા, આઠ પર્વત, ચાર અરણ્ય, ચાર પીઠ

- સંસાર (પ્રકૃત્તિ), સંસારના ભોક્તા (જીવ) તથા સંસારના રચયિતા (ઈશ્વર) ના વાસ્તવિક સ્વરૂપને જાણીને જ તમારા સમસ્ત દુઃખ, ડર અને ચિંતાઓ દૂર થઈ શકે છે તેને દૂર કરવાનો આ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નથી.
- 'મનુષ્ય જીવન ઈશ્વરપ્રાપ્તિ માટે મળ્યું છે' આ મુખ્ય લક્ષને બીજા કોઈ પણ કાર્યને પ્રાથમિકતા આપશો નહિ. નહિ તો તમારું જીવન જેમ કોઈ ચંદનના વનને કોલસા બનાવવામાં નષ્ટ કરી દે તેમ નષ્ટ થઈ ગયેલું જાણશો.

સ્વ.પૂ.સંત શ્રી "રામદાસ બાપુ"ની
આત્મજ્ઞાનવાણી

૧. "જાણવું હતું તે જાણ્યું હવે નથી જાણવું કાંઈ" પોતે પોતાનામાં મળ્યો જેમ પ્યાલો પાણી માંય"

૨. મોડા પડજો પણ મોળાના પડજો "કરવું હોય તો જ્ઞાન, નહિતર ધરવું ધ્યાન.

૩. "ઓહમ" સોહ્મ સમરિયે, ધરતી પર પાઉ જો ધરીએ.

૪. જે રામનું રૂપ જાણે એ વ્યક્તિ હોશિયાર , આ જગતના અણુએ અણુમાં વ્યાપેલા પરમાત્મા સાથે જેની સગાઈ થઈ જાય એજ સાચો જ્ઞાની

૫. "તન કી જાણે મન કી જાણે જાણે ચીત્ત કી ચોરી "ઉસકે આગે કયા છુપાઉ જિસકે હાથમે જીવન દોરી"

૬. એકે સાતમ સકળ ઘટ યહ ગતિ જાને વોહિ સંત.

૭. અંદરની સાધના જ સાચી છે. બહાર ગમે તેટલું અજવાળું કરીએ તો શા કામનું ? અંદરનું અજવાળુ એટલે "આત્મજ્ઞાન"

૮. જ્ઞાન જ્ઞાન સબ કોઈ કરે, આત્મજ્ઞાન એ સાર આત્મજ્ઞાન સો પારસમણિ ઓર સબ જ્ઞાન પાષણ.

૯. ચૌદ થકી આ દેહનું સંચાલન થાય છે. તેમાં મન રાજા છે. બુદ્ધિ પ્રધાન છે. તેથી જો એક વખત રાજા કબજામાં આવે તો બધાજ કબજે આવી જાય છે. માટે મનને સમજાવવું જોઈએ.

૧૦. મન કા કહા ન કીજીએ, મન જયાં ત્યાં લઈ જાય, મન એસા મારીયે ટુક ટુક હો જાય.

૧૧. વિરા બાહેર નહીં રાખો તમો વારી, અંતરમુખ બની જુઓ વાત વિચારી !

૧૨. આ મોઘા દેહમાં પાંચ તત્વોથી આ માનવ મંદિર બનેલ છે. આ મંદિરમાં પરમાત્માનો અંશ આત્મદેવ બીરાજલ છે તેને શોધવા માટે આપણા ઋષિ મુનિઓએ ગણી તપસ્યાઓ કરીને સિધ્ધ કરી બતાવ્યું છે, માટે જયાં સુધી આ દેહમાં ચેતન તત્વ છે. ત્યાં સુધી આ દેહને મંદિર માનીને તેમાં બીરાજેલા આત્મદેવના દર્શન અને અનુભતી કરીને પાવન થઈ જઈએ.

૧૩. આ માયા તો ડામરની કોઠી જેવી છે. તેમાં જે પડે તો દબાતો જાય, કોઈ મહા સમર્થ સંત મળે તોજ આનંદ અને સુખનો દરિયો બતાવી દે, માટે સંતને શરણે જઈ, પોતાની જાત ઓળખી નિજાનંદની મસ્તીમાં રહેવું એજ સાચું સુખ, આનંદ અને મોક્ષનો માર્ગ છે. મનુષ્યને કરેલાં પાપ દોષની પડદો આડો આવે છે.

૧૪. હે અજ્ઞાની પામર જીવો, તમો માયા અને પ્રકૃતિના ચક્કરમાં જકડાઈને, સ્વભાવને વશ થઈ. મનનાં ગુલામ બની ગયા છો. તેમાંથી છૂટવા માટે તમારે નામ સ્મરણ કરવું જરૂરી છે.

૧૫. તારા અંત કરણમાં શોધ કે તું કોણ છે ? માટે ટટાર બેસ અંતરમાં ધ્યાન લગાવ, દ્રષ્ટિ બંધ કર, શ્વાસની ગતિને પ્રથમ દિધંકર, સુરતાને શબ્દ સાથે ભૃકુટિમાં લઈ જા, પછી જો શું થાય છે, આ જગતની વૈખરી વાણીથી પરમાત્મા નહીં દેખાય.

૧૬. આ કળી કાળમાંથી બચવું હોય તો સાચા સંતના શરણે જવું.સાચા સંતના લક્ષણ-વર્તન ઓળખવા જોઈએ. પછી જ તેની પાસેથી દિક્ષા લેવી.

૧૭. પરમાત્માએ મનુષ્યો માટે બંધુ જ બનાવ્યું છે. તોય મનુષ્ય પરમાત્માને ભૂલી ગયો છે. આવા ભૂલા પડેલા જીવોને સંતો જાગૃત કરે છે અને જનમ-મરણના ચક્કરમાંથી છોડાવે છે.

૧૮. હે સજ્જનો, મનુષ્ય જન્મ વારે વારે મળતો નથી જે દેવોને પણ દુર્લભ છે આપણો દરેક શ્વાસ અણમોલ છે માટે સાવધન થવાની જરૂર છે.

૧૯. શબ્દ આપમળે ઉઠે છે. અને તેનો નાદ શરીરની અંદર જ સંભળાય છે તે જ સાર શબ્દ છે.

૨૦. મોક્ષની ઈચ્છાવાળાએ બહારની જનોઈ છોડી દઈ, જ્ઞાનરૂપી જનોઈ ધારણ કરવી.

૨૧. હે સજ્જનો શબ્દ ધનનો સંગ્રહ કરવો.

૨૨. વિષયો પાંચ છે-શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ-આ પાંચ વિષયની ધારા અલગ અલગ છે. શબ્દ વિષય કાનનો છે. સ્પર્શ વિષય ત્વચાનો છે, રૂપ વિષય આંખનો છે. રસ વિષય જીભોનો છે. ગંધ વિષય નાકનો છે. આ પાંચ દરવાજેથી મન ઝેરનું ચુસન કરે છે. ત્યાંથી મનઝેર પીતાં અટકાવવું જોઈએ. આ બધી ઈન્દ્રિયોના વિષય વાસનાનો પીનારો મન રૂપી મૃગલો છે. તેને વિષયોથી રોકવો, ચિતને ચેતનામાં જોડીને ચિદાત્માનું ચિતવન કરવાથી, ધ્યાન કરવાથી અને નિત્યના અભ્યાસથી વાસનાઓ નિર્મૂળ થાય છે.

૨૩. હે અર્જુન યજ્ઞો કરી સ્વર્ગની આશા રાખે છે. તે પુણ્ય નથી પણ પાપ છે, સ્વર્ગ ભોગવી તેને પાછા મૃત્યુલોકમાં આવવું પડે છે. જેનાંથી જન્મ મરણનો ફેરો ટાળતો નથી.

૨૪. દેવને પૂજવવાળા દેવોને પામે છે. ભૂતને પૂજવા વાળાને ભૂતને પામે છે. પિતૃઓને પૂજવાવાળા પિત્રુઓને પામે છે. અને મને પૂજવવાળા મને પામે છે. ગુરુના મંત્રથી મારી પ્રાપ્તિ થાય છે.

૨૫. અનેક દેવને પૂજવાવાળો ગમે તેટલી વિદ્યા પ્રાપ્ત કરે પણ આત્મજ્ઞાન વિના બધું જ વ્યર્થ છે.

૨૬. આ શરીર અને આત્માના અંતરને સમજવા માટે મુમુક્ષુઓએ સંતોના ઘરના ઉંમરા ઘસી નાખવા પડે છે.

૨૭. જ્ઞાની પુરુષોને અંતિમ વેળાએ સુચના થાય છે અને યોગી પુરૂષો આષ્ટાંગ યોગ વડે જે ગતિને પામે છે. તેવી ગતિ કર્મકાંડવાળા પામતા નથી.

૨૮. પ્રતિમાને જે ભજે છે. તે મૂર્ખાઈથી ભસ્મમાં ઘી હોમે છે.

૨૯. જે મનુષ્ય જન્મ ધરીને ભગવાનની ભક્તિ કરતો નથી તે જીવતો હોવા છતાં પણ મડદા સમાન છે.

૩૦. કર્મકાંડ આત્મત્વ જાણતા નથી અને હૃદયમાં રહેલા મનને પણ જાણતા નથી.

૩૧. પોતે પોતામાં સંતાયો છે, પોતાના ધ્વારા જ સંતાયો છે અને પોતાને જ શોધતો હતો અને પોતાનામાં જ શોધતો હતો આજ સાચું જ્ઞાન.

૩૨. તું પોતે કર્તા છે, બંધન કે મોક્ષ પર તારો અધિકાર છે તેથી કયા માર્ગે ચાલવું તે પોતાની હાથની વાત છે.

૩૩. બાવનથી બારો, એટલે જે દેખાય છે તેનાથી બારો તેનું નામ ચેતન પરિબ્રહ્મ જે લક્ષમાં ના આવે તેવો જેનું નામ નિર્ગુણ નિરાકાર (આદ્ય નારાયણ) થી સંબોધાય છે તે

૩૪. આ સંસાર એક તત્વ છે. વિવિધ તપથી એ તપ છે તેમાં જીવાત્મા રૂપી દાણાઓ આવીને પડે છે. તેમાં અમુક દાણાઓ છલાંગ મારી નીકળી જાય છે. તેમ સંત મહાત્માઓ સંસારની અસારતા જાણી કુદી જાય છે. (બહાર નીકળી જાય છે). અમુક જીવાત્માઓ ફૂટતા નથી., તે દાણા ન તો વાવણી કામ આવે છે ન તો ખાવામાં, તેવા જીવોનો ફેરો નિષ્ફળ જાય છે.

<u>**સાખીઓ :-**</u>

- ચાર વેદ સે ભેદ જ ન્યારા, બાવન અક્ષરસે બારા,
  અર્ધ અક્ષરથી આપ આલેખા, ત્યાં પૌંચે સંત પ્યારા.
- તિર્થ ત્રિવેણીમાં નિશદિન નાહીએ, જપીએ અજંપા જાપ,
  પાંચે પવિત્ર કીજીએ, તો કુંળનો થાય વિસ્તાર
- જીવન નૌકા નામની, ઉતર્યા કંઈ ભવપારજી.
  તન, મન નિર્ગુણ નામના, ચડે ચોગણો રંગ.
- શબ્દ બાણ જેને વાગ્યા, તેની પીડા જાણે વિરલા કોઈ,
  અંખડ અવિચાળ આત્મા, પુણ્ય બ્રહ્મ પ્રકાશ.
- સચરાચરમાં શોધી રહ્યો, પ્રગટ પોતાની માયા,
  જાપ જપે નિજ નામનો, શ્વાસ ઉશ્વાસના અજંપાએ
- આત્મા, સૈા પરમાત્મા, જુદે રહે બહુ કાળ, સુંદર મેળા કર લીયા, સદ્ગુરુ મીલા દલાલ.
- સમ દમ સાધન સાધી, સોહમ ધરવું નિજનામ.
- "રામદાસ" નિજમન સમજલે. હરીગુરૂ કા અમે બાલકા.
- ઢાંકયો પાવક ધુમશે, ઢાંકયો વાદળ સૂર
  માયાએ ઢાંકયો આત્મા, વસ્તુ રહી ગઈ દૂર
- છે છતી વસ્તુ દેખે નહી, જીવ તું જોને જ્ઞાન.
  માયા પડદો મધ્યે પડયો, ભૂલભલવાણીનું ભાન.

ગુરૂ મહારાજની અમૃતવાણી

- એજ પુરૂષાર્થન કરવું રે, ઓળખજે ચેતન નામી.
  એ ઓળખાણે બ્રહ્મ જણાવો, જે અમૂલ્ય રત્નની ખાણ.
- આત્મા આવ્યો આ દેહમાં, તે તો પરદેશી જાણવો
  જીવતું ઓળખી લે જે તે મોરારી.
- ચિત્ત નિર્મળ રાખજે, અંતર એક જ નામ,
  સબ ઘટ સરખા જાણજે, ભવતારણ ભગવાન.
- નામે તે ઓળખાણો રે, ઈશ્વર રૂપે સહી,
  મન ખેલે આપ અકેલા, લગી શૂન શિખર કી ચટકી.
- અનુપમ આપ આલેખ, અવિચળ કરનહાર સબ જહાના.
  અંતર આપ એક હી બીરાજે, હરિ ગુરૂ શબ્દ પરમાણરે.
- ત્રિવેણી તીર્થ અજબ હૈ ઘટમાં, કાહે ફીરો વેરાન,
  મહાવાક્યોને ભેદ પીછાણી લો, સાહેબના નામ રે.
- વેદ પઢી પઢી અર્થના સીજે, જબ લગ અંતર નહિ જાના,
  પરિબ્રહ્મ આપ ઘટોઘટ બોલે,
- મુજ ઘટ શાહા મહેમાન તેત્રીસા કોટી દેવ મુજ ઘર આવે
  તોહી નિરંજન આપ અવિનાશી, રખલે સોહી નિશાના.
- નિર્ગુન આપે અલખ અવિનાશી બતાવે ગુરૂ સાહેબા.
  માન મમતા તજકર રહેના, સમરલે સાહેબ "નામ" અકેલા
- ઉલટા સુલટા આમળો, સોહમ સાથે જોડ
  "અંતર" ખોલી જોને તારૂં આપ બાહેર કેમ ભટકે છે.
- અભયપદને લેવું રે, આ ભયપદને મૂકી.
  આત્મા ઓળખવો રે, માયાને ભૂકી
- મૃગ કસ્તુરી વન વન ભટકે, ભેદ કસ્તુરીકા ના જાના,
  એસા તુજ મે સાહેબ બિરાજે, મેરમ ગુરુસે લો ધ્યાન રે.
- લગી મેં તો સુર્તા દોર કી નટડી, બાંધુ મે તો પંચ ભૂત પકડી,
  ઈંગલા પીંગલા કે બાસ બનાયે, ઉપર નાખી સુર્તાકી રસડી,
- અંહ બ્રહ્માસ્મિસે કુંક બજાઈ રે, શ્વાસ સુરનાઈ પકડી,
  ચોહ હમારી ગગન મંડળ મે, બ્રહ્મા મુરત વહાં દરશી.
- એક જ સાહેબ રમત ગણેરી, જહાં તહાં ભરપુર.
  મૂરખ મન ચેતીના શક્યો. તેથી પડીયો દૂર.

- જયાં ત્યાં રૂપ જ તેનું, જયોતિ સમ ભરપૂર
  ચિત્ર વિચિત્ર તેથી ના સૂજે, સબ ઘટ તેનું નૂર.
- સ્થૂળ નેત્રથી દૂર રહે છે રે, નિજ રૂપ તેજ તારૂ ભારી.
  ચેતનને પરદેશી જાણવો, જીવ તું ઓળખી લે જે તેછે મોરારી.
- આઠે પહોર જો સંગમે રહેવે, સેવાના જાને તીનકી,
  મૂરખ બ્રહ્મ ફિરા ભુલાના, કાહે મરો ભટકી.
- ત્રિવેણી સંગમ આગેરો મુકી, આગળ વાટ જ લીધી,
  ત્રણ કોસ પર ધામ અનુપમ, ત્યાં સુર્તા એ સ્વરાજ દીઠું એથી;
  કહીએ ત્યાં સુર્તાનું બળ અટકે, વાદયો ત્યાંથી જયોત નિહાળી
- મન થર કરવું ચિત્ત ત્યાં ધરવું. સુર્તા ત્રિવેણી માંહે.
  મન મારીને મેદો કરવો, સુરતા શાલ્યા માંય.
- શુન શિખર સુર્તા ધરો, કમાન થકી તાણ
  દમમાં એ તે દમ ભરો, ઝરમર થાએ તાણ.
- ચેત ચેત મૂરખ અભાગી, કર સેવા ભગવત્ કી,
  ભાવ ભજન હૃદય ધરલે, સુરતા એક અનહદ કી
- ઘટ ઘટ એક અવિચલ, નિશાદિત વસી રહ્યો દિલ જાનારે ભાઈ,
  સકળ વ્યાપક સબ ઘટ બોલે, બોલન ચાલન ન્યારો રે.
- બંકનાળ મુકામહી બના હે, એક દશ ફિર આયા
  મેહલ ઝલકે માંહે સુનકા, અનહદ નાદ સુનાયા.
- દવાદશ ચંદ્રકા તો દેખા તમાસા, કમલ એક નજર આયા,
  એક હી પાંખડી ઉસકી કહીએ, તામે ઠાઠ રચાયા.
- ગજબ તમાસા અજબ નગરકા સતગોરને સમજાયા,
  પ્રેમ પંખી પર સવાર કર કે, સૂનશિખર પર ચડવાયા.
- અનુભવી સદ્‌ગુરૂ પાયા જબહી, તો સાહેબ બતાયા પકડી.
  લગી મોકુ સાહેબ સમનકી ચટકી, રાખે વોહ પાંચ ચોર પકડી,
- જેને લગ્ની સાહેબ શું લાગી રે તેને હૃદયે પ્રેમ જયોત જાગી રે.
  તેને ભ્રમણા શરવે ભાગી રે, એણે માયા જંજાળ ઝટ ત્યાગી રે.
- ઘટ તિરથ મહાતમ મોટું, નૂર વર્ષે ત્યાં ઝરા ઝરી,
  પાપનું પ્રાયશ્ચિત આ તિરથમાં કરી લે મનવા જરા જરી.
- ઘટ તિરથમાં પ્રભુ પધાર્યા. મુનીવર આવો ઉમંગ ધરી,
  તે મહા તિરથ આ જુગમાં જાણો, વિવેક વેદનો જુઓ જરી,
- નામે પાતક ઉતરે, નામે નાશે રોગ,
  નામ સમોવડ કોઈ નથી. તપ તિરથ વ્રત યોગ્ય.

આ દેહમાં પરમાત્માની અનુભૂતિ...

૧. રંગ રંગાઓ દિલમાં, કાહે ફિરો વનવાસ, તિરથ શોધીઅ, તો પીયુજી તેરે પાસ.

૨. ઘટમાં તિરથ મોક્ષમાં, ઘટમાં ધર્મનાં ધ્વાર.

૩. છોડીને ભ્રમ તમે બ્રહ્મને પીછાણો, ખાંજો અંતર ઘટ તોરા રે,

૪. અંતર દ્રષ્ટિ જુઓ શ્યામ, બહાર દ્રષ્ટિ કરે વિરા સરના કામ.

૫. ઘટ ઘટ હરિ વસી રહ્યો. તમે લેજો જોઈ,
દેહ થકી અળગો ન ટળે, એમ સદ્‌ગુરુ કહે છે વાણ.

૬. સાચું ને પાર્વતી નામ છે સાહેબનું નામ, સાહેબના નામનું નિત્ય સ્મરણ કરીએ,
તેને દૂર ન દેખો એ દિલમાં વસે જેમાં ચંપા ફુલમાં વાસ.

૭. દિલ કયાં દેખતે હૈ દૂર હૃદયમાં ધણી છે હાજરા હજુર

૮. ઘટમાં તિરથ સન્મુખા, ઘટમાં ધર્મના ધ્વાર,
ઘટમાં ધર્મ કમાઈએ, બાહેરે ફરે સો ગમાર.

૯. ઘટ તિરથનું મહાતમ મોટું નૂર વર્ષે ત્યાં ઝરા ઝેરી.

૧૦. જે જીવો હું-મારૂં, કર્મકાંડો, સુખદુઃખ એવા અજ્ઞાને વળગ્યા છે. તેને મોક્ષ નથી, જેને આ દેહમાં જ શોધ્યો છે તેને મોક્ષ પદારથ મળ્યો છે.

૧૧. તમારામાં બેઠેલા આદ્યનરને ઓળખી તેની અનુભૂતી કરી મુક્ત થાઓ. બીજા બધા માર્ગો અધોગતિના છે.

૧૨. પીહું દેખો તો તમારી પાસે છે, જે બીજે વતાડે તે બાજીગર ઠગારા માનવા.

૧૩. આ દેહમાં ચેતન તત્વ છે ત્યાં સુધી આ દેહને મંદિર માનીને તેમાં બેઠેલા અત્મદેવનાં દર્શન કરી પાવન થવું જોઈએ.

૧૪. ઘટે બ્રહ્મા, ઘટે વિષ્ણુ, ઘટે દેવ મહેશ્વર, ઘટે સાક્ષાત્ પરિબ્રહ્મ.

૧૫. સંતો ભાઈ ખોજુ કરીલો દિલડાનીમાંય, માહેલાની વાતું રે,

૧૬. હે તારા ઘટમાં ગોવિંદ બોલે તારા ઘટમાં નારાયણ બોલે રે જીવલડા

૧૭. આરીશામાં જેમ પ્રકાશ છે તેમ રેવાની ભીતર તુજમાં જાણ.

૧૮. નાભિ કમળથી દમ ઉઠત હૈ, સ્મરણ શ્વાસ ઉશ્વાસ રે,
શિવ શક્તિકા મેળા કરના, બંકનાળસે રસ પીના રે,

૧૯. ભાઈ રે પિયુ પિયુ કીજીએ, અને પિયુ વસે ઘટની માંહે,

૨૦. અહીં કુછ લોકો પિહુ પાસે માગો, કહે ઈમામશાહ તમે રૂદીયામાં જાગો.

દેહમાં વસતો આત્મા થકી જીવમુક્તિ

૧. હે ! ભાભારામ માટી-પત્થર-ધાતુ કે બહારની તમામ પૂજાઓ મનુષ્યને ફરી જન્મ આપવા વાળી છે. માટે મોક્ષ મુક્તી માટે તેવી બહારની પૂજાઓ છોડી તારામાં વસતા આત્માની પૂજા કર.

૨. આત્મા જ ઈશ્વર છે તેમ જાણી તેની પૂજા કર.

૩. અભયપદને લેવું રે, આ ભય પદને મુકી, આત્માને ઓળખવો રે આ માયા ને મુકી.

૪. મૃગ કસ્તૂરી વન વન ભટકે ભેદ કસ્તુરીકા ના જાના,
એસા તુજમે સાહેબ બીરાજે. મરમ ગુરૂસે લો ધ્યાના.

૫. આઠ પહોર સંઘમે રેહવે, સેવા ના જાણે તીનકી,
મૂરખ ભ્રમમેં ફિરા ભૂલાના, કાહે મરો ભટકી,

૬. જ્ઞાન જ્ઞાન સબ કોઈ કહે, આત્મજ્ઞાન એ સાર,
આત્મજ્ઞાન સો પારસમણિ , ઓર સબ જ્ઞાન પાષાણ.

૭. તત્વને જાણ્યા વિના તિરથ, વ્રત, તપ, જગન, યોગ, ધરમ, કરમ, એ સર્વે મનના કરતુત છે.

૮. સર્વ શાસ્ત્ર કેરો યે હે ભેદ, ચેતન પુરૂષ આત્મા તે ઉત્તમ દેવ,

૯. ફળ તજી આત્માનું સ્મરણ કરીએ. કેવલ બ્રહ્મજ્ઞાન હૃદયમાં ધરીએ.

૧૦. સઘળે જાણો આતમરામ, મુનિવર તે છે તત્વજ્ઞાન

૧૧. આત્મા તે સર્વેનો અંતર્યામી, સબઘટ સરખો એક જ સ્વામી.

૧૨. અનેક પ્રકારે ભક્તિ કરીએ, પણ આત્મજ્ઞાન વિના અર્થ નહીં સરે.

૧૩. બ્રહ્મજ્ઞાન જેની ભક્તિ લહી, અંતરમાં તેને મુક્તિ સહી,

૧૪. તમે અવિગત સેવો, સર્વહી ભૂત નિવાસી હો.

૧૫. આત્મા પૂજયા તેને સારા પુજયા, પુજસો તો પામસો સોહી.

૧૬. આત્માને ઓળખ્યા વિના રે, ભવના ફેરા નહી તો મટે રે જી.

૧૭. તું તો છે આતમરામ ખબર વિના ખોળતો રે.

૧૮. મૂંડન મૂંડાવે, જટા વધારે, ભભૂત લગાવે, તીર્થયાત્રા કરે, કર્મકાંડો કરે શુ થયું આ પ્રપંચ છે પેટ ભરવા તથા જયાં સુધી આત્મ તત્વને જાણ્યું નહી, ત્યાં લગી સાધનાઓ સર્વ જૂઠી.

૧૯. તિલક કરતાં ત્રેપન ગયાં, જપ માળાનાં નાકાં ગયાં,
કથા સુણી સુણી ફૂટયા કાન, તોય અખા ન થયું બ્રહ્મજ્ઞાન.

૨૦. બોલે તે બીજો નહી તેજ પરમાત્મા પોતે,
અબૂધ અજ્ઞાની લોકો, જયાં ત્યાં દેવ મંદિરોમાં ગોતે.

આત્માની આ દેહમાં કેમ અનુભૂતી કરવી ?

૧. પ્રેમ ભક્તિ હૃદયે વસે, અંતર નેહ લગાય,
આરાધીએ તો કાને સૂર્તા ન જાય.

૨. નાભિ કમળશે નેહ લગાઓ, નૂરત સુરત મજબૂત.
શબ્દને પકડો તો મટે જન્મકી ભૂલ

૩. મહાવાક્ય એ વેદનો 'સોહમ' એ સાર,
જાપ જપો એ ભેદનો તો ઉતરો ભવપાર.

૪. ઉલટા સુલટા આંબળો 'સોહમ' એ સાર.

૫. ઓહમ્ સોહમ્ સમરીયે ધરતી પર પાઉજો ભરીયે.

૬. શબ્દ આપ મેળે ઉઠે છે તે શરીરની અંદર સંભળાય છે તે સાર શબ્દ છે.

૭. શ્વાસકી કર સમરણી, અંજપા કા કર જાપ કરકા મણકા છોડ દે,
મનકા મણકા ફેર જામે ન આવે મેર સુમેર.

૮. આ કાયામાં નાભિ કમળ ચંદ્ર, હૃદયે સૂર્ય અને શ્વાસ ઉશ્વાસ અલખધણીનો વાસ છે.

૯. 'સોહમ' મંત્ર મોક્ષ મુકિતનો છે, તે થકી જીવની મુક્તિ થાય છે.

૧૦. અનહદ નાદથી શબ્દ-શબ્દથી ધ્વનિ-ધ્વનિથી જયોત દેખાય.
તે જયોતમાં મન પરોવાય ત્યારે મન મરે અને ત્યારે પરમ પદને પમાય.

૧૧. અહંકારને મેલી ઓમકારને જાણો તો સહેજે 'સોહમ્' કાર થશે અને 'સોહમ્' કાર વિના બધું
સાધન કાચું છે.

૧૨. પ્રત્યેક્ષ આપણી કાયા છે ગોળી તેમાં ગોર નર છે રવૈયો.
જો દમે દમે દેહ વલોવીએ તો શાહ માખણ નયણે આવે રે.(ગીરનાર, એટલે શ્વાસ ઉશ્વાસ)

૧૩. નાભિરે કમળનીરે માંય, 'સોહમ્' શબ્દ ઉલટે રે,
ત્યાં હંસો જપે છે જાપ, તાર એનો નવ તૂટે રે.

૧૪. એ જપો અજંપા જાપને જગત જપે ઈ જાય ને,
સ્નેહની સાંકળે બાંધો તો અલખ બોલે આપમાં.

૧૫. 'ઓહમ્ ' આધારે જયોત, જો જો, 'સોહમ્' લગાઓજી.

• • •

'આત્મજ્ઞાન' સતપંથ શાસ્ત્રમાંથી

૧. ભારતના સંતોએ ધર્મના બે રસ્તા બતાવેલ છે.

૧. સાત્વીક જીવન માટે કર્મકાંડ માર્ગ :- આપણું વ્યવહારીક જીવન ચલાવવા માટે, આપણો સાંસ્કૃતિક વારસો જળવાઈ રહે માટે હોમ-હવન-યજ્ઞ-વ્રત ઉપવાસ-ધ્યાન-માર્ગ.

૨. જીવાત્માને જન્મ મરણના ફેરામાંથી છુટવાનો આધ્યાત્મીક માર્ગ :- આ લેખમાં આધ્યાત્મિક-આત્મજ્ઞાનન માર્ગની વાત છે. ભારતીય સંતો તેમજ સદ્‌ગુરૂ ઈમામશાહજી એ તેમના સ્વ રચિત ગ્રંથો-પદોમાં તેમજ તેમના શિષ્યોને આપેલ ઉપદેશમાં આત્મજ્ઞાન ધ્વારા જીવાત્મા જન્મમરણથી કઈ રીતે છુટી શકે, મનને કઈ રીતે, સ્થિર કરી શકાય, ત્રિગુણી માયાથી કઈ રીતે બચી શકાય, તે બતાવેલ છે.

૨. 'આત્મજ્ઞાન ' ધ્વારા આત્માને ઓળખવો.

૧. પુરૂષાર્થ એકજ કરવું, ઓળખવો ચેતન નામી.
તે ઓળખાણે બ્રહ્મ આત્માને જાણવો, તેજ છે હિરા રતનની ખાણ,

૨. આત્મા આવ્યો આ દેહમાં,તેને પરદેશી જાણવો,
જીવ તું ઓળખી લેજે, તે છે મોરારી નામે તે ઓળખાણો ઈશ્વર રૂપે સહી,

૩. ત્રિવેણી તિરથ અજબ હૈ ઘટમાં, કાહે ફીરો વેરાના,
મહાવાક્યનો ભેદ પીછાણી લો, તે છે સાહેબનાં નામ રે.

૪. મૃગ કસ્તુરી વન વન ભટકે, ભેદ કસ્તુરીકા ના જાના.
એસા તુજમે સાહેબ બિરાજે, મેરમ ગુરૂમે લા ધ્યાના.

૫. વેદ-પઢી પઢી અરથના, જબલગ અંતર ઘટ નહીં જાના,
પરિબ્રહ્મ આપ ઘટો ઘટ બોલે, પ્રેમરસ પી હો મસ્તાના.

૬. અભય પદને લેવું રે ભયપદને મુકી, આત્માને ઓળખવો આ માયા.

૭. મનથર કરવું ત્યાં ધરવું, સુર્તા ત્રિવેણી માંય,

૮. ચંન્દ્ર-સૂર્ય-ગુરૂ એક રાશીમાં આવી પુષ્પ નક્ષત્રમાં પ્રવેશસે ત્યારે.
સત્‌ યુગનો પ્રારંભ થશે. (ડાબુ નસકોર ચંન્દ્ર, જમણું નસકોરૂ સૂર્ય અને ગુરૂ એટલે નાડી, એ ત્રણે સમ એકરૂપ થઈ પુષ્પ નક્ષત્ર એટલે બ્રહ્મરંધ્ર-દશમાં ધ્વારે તેનો એક તાર થાય. બ્રહ્મરંધ્રમાં આત્માનું સ્થાન છે. ત્યાં ઝંકાર થવાથી સત્ય એટલે સત્‌ યુગનો પ્રારંભ થશે.

૯. નાભિરે કમળનીરે માંય, 'સોહમ્‌' શબ્દ ઉલટે રે,

૧૦. વળી આગળ કહ્યું છે કે આત્મા જ ઈશ્વર છે તેમ માની તેની પૂજા કર.

૧૧. જીવાત્મા તે કેવલ પરમાત્મા છે અને તે પરમાત્મા હું જ છું, તેમ માની તેની પૂજા આરાધના કર.

૧૨. ફળ તજી આત્માનું સ્મરણ કરીએ, કૈવલ બ્રહ્મજ્ઞાન હૃદયમાં ધરીએ.

૧૩. હરીઓ..હમ, શિવઓ..હમ, સો...હમ. ઈ..શ્વર, ખુદ..આ શબ્દો પોતાના આત્માને પરમાત્માનું સ્વરૂપ સમજાવે છે.

૧૪. જ્ઞાન-અજ્ઞાન સબકોઈ કહે, આત્મજ્ઞાન એ સાર,
આત્મજ્ઞાન તે પારસમણી ઓર સબ જ્ઞાન પાષાણ.

૧૫. તત્વનો વિચાર ઉત્તમ, શાસ્ત્રોનો વિચાર મધ્યમ, મંત્રોની સાધના અધમ, તિર્થોમાં ફરવું તે અધમમાંય અધમ છે.

૧૬. મુંડન મૂડાવે શું થયું, જટા વધારે શું થયું, ભભૂત લગાવે શું થયું તિર્થયાત્રા કરે શું થયું. આ પ્રપંચ છે, પેટ ભરવા તણા, જયાં લગી આત્મ જાણ્યું નહીં ત્યાં લગી સાધનાઓ સર્વ જરૂરી.

૧૭. તિલક કરતાં ત્રેપન ગયાં, જપમાળાનાં નાકા ગયાં, કથા સુણી સુણી ફુટયા કાન તોય આખા ન આવ્યું બ્રહ્મજ્ઞાન.

૧૮. આત્મજ્ઞાને જ મન થર થાય, મુનિવર તે સિવાય નથી કોઈ ઉપાય.

૧૯. આત્માને ઓળખ્યા વિનારે, ભાવના ફેરા નહી તો મટે.

૨૦. તું તો છે આતમરાય ખબર વિના ખોળતો, મૃગ ભૂલ્યો વન મોજાર.

૨૧. તુંહી ગોર તુંહી નર, તુંહી અવિનાશી.

૨૨. તારા ઘટમાં ગોવિંદ બોલે, તેને બહાર સિદ ખોળે જીવલડા.

૨૩. બોલે એ બીજો નહી. એ પરમાત્મા પોતે, અબુધ અજ્ઞાની લોકો દેવ મંદિરોમાં ગોતે અનેક પ્રકાર ભક્તિના કરીએ, પણ આત્મજ્ઞાન વિના તેનો અર્થ નહીં સરે.

3. પ્રાર્થના-સ્મરણ દ્વારા જીવને જગાડવો.

૧. જીવનું સ્મરણ કરી લે સદ્‌ગુરૂ સાહેબનું, તારી જાય છે જુવાનીનું જોર, અવસર આવો નહીં મળે.

૨. જીવ જોને અભાગિયા જાગી ને, ઉંઘ તને કેમ આવે ?

૩. જાગી જોને જીવલડા તું એકલો આવ્યો, એકલા જાવું.

૪. જાગો જાગો મુનીવર ભાઈ, ગાફલ થઈને કયાં રે સુતાજી..

૫. જાગો લોકો મત સુઓ, મત કરો નિંદસે પ્યાર, જૈસા સપનો રૈનકો વૈસા હી સંસાર.

૪. જાગીને આ માયાથી બચી છુટો.

૧. કોનાં છોરૂને કોનાં વાછરું કોનાં માઈને બાપ, અંતકાળે જીવને જાવું એકલું..

૨. માયા ઐશી ડાકીની ખાયો સબ સંસાર, ન ખાયો કે જે રહ્યો નામકે આધાર.

૩. માયા દેખી જીવ જાણે પડીયો ઉદર કુપમાં..

૪. ઢાંક્યો પાવક ધુમવે, ઢાંક્યો વાદળ સૂર્ય, માયાએ ઢાંકયો આત્મા

૫. છે છતી વસ્તુ દેખે નહીં, જીવ શું તું જોને અજ્ઞાન.

માયા પડદો મધ્યે પડયો ભૂલ ભૂલામણીનું ભાન.

૬. હંસા જગમાં જીવવું થોડું, જાવું છે વેલું મોડું,
દિધેલો કોલ તે કેમ વિસારો માયામાં પલટાણું.

૫. મનને કાબૂમાં રાખવા વિષે :-

૧. મન મારો તો મમતા મૂઈ, ધર્મશાળામાં ન રહેવું સૂઈ,

૨. મન મારીને મેદો કરવો, સુરતા શલ્યા માંય...

૩. મનકા કહા ન કિજીએ, મન જયાં ત્યાં લઈ જાય,
મનકો એસા મારીએ ટુક ટુક હો જાય.

૪. મનને કૃત્રિમ રીતે કબજે પ્રાણયામના રીધમમાં મનને ગુંચાવવું, પણ આ રીતે મન જેટલો સમય પ્રાણાયામ ચાલુ હશે તેટલો સમય મન કબજે રહેશે.

૫. મનને કબજે કરવાનો સાચો રસ્તો, હું અને મારૂ-છોડીદો, કર્તા પ્રભુને સોંપી દો, તું કરે તે ખરૂં. જીવંત મરીએ ભવજળ તરીયે, જીવતાં મૃતક હોઈશું રહો.

૬. નામ સ્મરણ પર ભાર (મહિમા) :-

૧. નામે પાતક ઉતરે નામે નાસે રોગ, નામ સમોછડું, કાયં, તપ, તિર્થ, વ્રત, યોગ,

૨. નામ લિયા સબ લીયા સકળ શાસ્ત્રના ભેદ, બિના નામ નર્કે ગયા, પઢકર ચારવેદ.

૩. સાચું ને પાક છે સાહેબનું નામ, સાહેબના નામનું સ્મરણ કીજીએ.
દૂર ન દેખો એ દિલમાં વસે, જેમ ચંપા ફુલમાં વાસ.

૪. નાવ કિજે હરિના નામની...

૫. જે શ્વાસ જાય સાહેબના નામ વિના, તે જાણો મુડદલ.

૬. રામનું નામ એટલે આપણામાં સ્મણ કરી રહ્યો છે તે રામ, તેનું નામ,

૭. નામ એટલે રૂપી હરદમ અંજપો ચાલી રહ્યા છે. તે અને તેમાંથી જે ધ્વનિ આવી રહ્યો છે. તે નાશ.

૭. અજંપાની રીતો અને અંજપાનું મહત્વ :-

૧. ઉલટા સુલટા આમળો, સોહમ્ સાથે જોડ.

૨. ત્રિવેણી તિર્થ નાહીએ, જપીયે અજંપા જાપ.
પાંચે પવિત્ર કીજીએ તો થાય નિસ્તાર.

૩. એ..જપો અજંપા જાપને, જગત જપે ઈ જાપને,
સ્નેહની સાંકળે બાંધો તો અલખ બોલે આપમાં.

૪. અંજપા જાપનું રતન છે મોટું, ચારે યુંગના ભૂલ્યા જીવની ભાંગશે ખોટું.
દાન, પુન ફળ્યા, બહુ કલશ, પણ નહીં આવે અંજપા જાપની તોલે. તે અંજપો આપણા શરીરમાં રૂપી ધમની ચાલી રહી છે. તે તેમાં શ્વાસ લેતી વખતે સૌ....અને છોડતી

વખતે...હમ નો ધ્વનિ તે અંજપો અને તેમાં ધ્યાન ધરવું.

૫. તે માટે રીત બતાવી છે કે :- નાભી કમળશે સ્નેહ લગાવો. નૂરત સુરત મજબૂત શબ્દને પકડો તો મીટે જન્મકી ભૂલ.
(આપણી સુરતા નિજ સ્વરૂપમાં લગાવી જે શબ્દ (સોહમ્) થઈ રહ્યો છે તેમાં ધ્યાન લગાવવું.)

૬. ઓહમ્ સોહમ્ સમરીયે, ધરતી પર પાઉ જો ભરીએ.

૭. સંતો ભાઈ ખોજુર કરીલો, દિલડાનીમાંય, માયલાની વાતું રે
જેને લાગ્યાં શબ્દના બાણ, ઘાયલ થઈ ગુણ ગાતરે.
નાભિ રે કમળની રે માંય, સોહમ્ શબ્દ ઉલટે રે..

૮. શ્વાસકી કર અજંપા કા જાપ.
કરકા મણકા છોડ દે મનકા મણકા ફેર જાગે ના આવે મેર સુમેર.

૯. આપણી કાયા છે. ગોળી ગોર નર છે રવૈયો.
દમે દમે વલાવીએ તો માખણ નયાગે દેખાય (ગોર ન એટલે)

૧૦. નાભી કમળે ચંદ્ર હૃદયમાં સૂર્ય અનુ અલખ ધણીનો વાસ છે.

૧૧. સોહમ્ મંત્ર મોક્ષ મુક્તિનો છે, તે થકી જીવની મુક્તિ થાય છે.

૧૨. અનહદ નાદથી શબ્દ શબ્દથી, ધ્વનિ ધ્વનિથી જયોત દેખાય,
અને તેમાં મન પરોવાય મન મરે અને પરમ પદને પમાય.

૮. **આત્માની અનુભૂતિ :-** આત્માની ઝાંખી એવા માનવીને થાય છે કે વિષયોમાં, આશક્તિ, ના હોય, જગતની મોહ માયા ઈચ્છાઓમા ફસાયેલ નહોય,પ્રભુકર્તાભાવ હોય, સમભાવ હોય, રાગ હોય તેવા, ભક્તિભાવવાળા માનવીને આત્માની અનુભૂતિ થઈ શકે છે.

૧. ધ્યાન અવસ્થામાં જયોતિનાં દર્શન થાય. ૨. મધુર અમિરસના ઘૂંટ આવે.

૩. જુદા જુદા સંગીતમય અવાજો અનુભવાય. ૪. જુદા જુદા રંગો શ્યમાના થાય. ૫. સતત આનંદનો અનુભવ થાય.

સુવાક્યો

- તમારા જીવનની સફળતા તો કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર વગેરે અવિધાના કુસંસ્કારોને નષ્ટ કરવામાં જ રહેલી છે. સમસ્ત દુઃખોથી છૂટવાનો આ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.
- જયાં સુધી તમે સંસારનાં સુખોની પાછળ છુપાયેલા દુઃખોને સમજી નહિ લો, ત્યાં સુધી વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન નહિં થાય. વૈરાગ્ય વિના ચંચળ મન એકાગ્ર નહિ થાય. એકાગ્રતા વિના સમાધિ નહિ થાય. અને અજ્ઞાનનો નાશ થયા વિના સમસ્ત દુઃખોની સમાપ્તિ અને પૂર્ણ તથા સ્થાયી (મુક્તિ)ની પ્રાપ્તિ નહિ થાય.

'રાધાસ્વામી'માંથી સાભાર...

"સંત માર્ગ"

સંતમાર્ગ : આ દુનિયાને જે આપણે હરતી-ફરતી જોઈએ છીએ. એ બંધુ આપમેળે પેદા થવું નથી. એની રચના કરનાર જરૂર કોઈક તો જ. કોણ છે ?એ એક પરમાત્મા છે, જેના પ્રેમ અને ભક્તિવશ થઈ આપણે તેના અનેક નામ રાખ્યા છે. અહીં જે બધું નજરે દેખાય છે તે બધાની રચના એક પરમાત્માએ કરી છે. આપણો આત્મા એ પરમાત્માનો અંશ છે. આત્માની અંદર એ પરમાત્મા છે અને પરમાત્માની અંદર આ આત્મા છે. ઉદાહરણ તરીકે વડનું વૃક્ષ કેટલું મોટું હોય છે. જયારે તેનું બીજ કેટલું નાનું હોય છે. એ નાનકડા બીજમાં આવડું મોટું વડનું વૃક્ષ છે અને વૃક્ષની અંદર એનું આટલું નાનકડું બીજ છે. આપણા પોતાની અંદર આત્મા છે અને જે પરમાત્માને આપણે શોધીએ છીએ એ આપણા આત્માની અંદર જ છે.

કર્મનો સિધ્ધાંત :- આપણે પરમાત્માથી વિખુટા પડીને આ માળાની જાળમાં ગૂંચવાઈ ગયા છીએ. અહી આવીને આપણા આત્માએ મનનો સાથ લીધો આપણું મન ઈન્દ્રીયોના ભોગો, વિષયો, વિકારો, શરાબ, માંસ અને દુનિયાના પ્રપંચોનું રસિયું છે. અને મન જે જે કર્મ કરે છે તેનું ફળ સાથે સાથે આત્માને પણ ભોગવવું પડે છે. કારણ કે મન અને આત્માની ગાંઠ બંધાયેલી છે. આ દુનિયામાં આવીને આપણે જે જે સારા કે ખરાબ કર્મો કરીએ છીએ બધાનું ફળ હંમેશા ભોગવવું પડે છે. 'મનુષ્ય જેવું વાવે છે, તેવું લણે છે.' કર્મ ભલે સારા કે નરસાં, દરેક કર્મનું પરિણામ અથવા ફળ ભોગવવા માટે દેહના બંધનમાં આવવું પડે છે જો પવિત્ર કર્મ કરીશું તો સ્વર્ગ કે વૈકુંઠમાં પહોંચી જઈશું. એ ભોગવ્યા પછી આપણે ચોરાસીના જેલ ખાનામાં ફરી આવવું પડશે. જો ખરાબ કર્મો કરીશું તો તો ચૌરાસી નું ચક્કર અને નરક હંમેશા તૈયાર જ હોય છે. ગમે તે યોનિની ખાત્રી કરો કોઈપણ યોનિમાં કેવળ દુઃખ અને મુસીબતો જ નજરે પડે છે. બારીકાઈથી જોઈ લઈએ તો આપણે દરરોજ કેટલા દુઃખો અને કેટલી મુસીબતો વેઠીએ છીએ. સંસારમાં ચૌતરફ જ નજર નાખીને જોઈએ તો, કેવળ દુઃખ અને મુસીબતો જ નજરે પડે છે. જો મનુષ્યના અવતારમાં આવીને પણ આપણને સુખ-શાંતિ મળી શકતી નથી તો પછી એ બીજી કઈ યોનિમાં મેળવી શકીશું ? આ દુનિયામાં કદી પણ કોઈને કાયમી સુખ-શાંતિ મળી શકતી નથી, કારણ કે આ દુનિયા સુખ-દુઃખનું ઘર છે, પાપ અને પુણ્યની નગરી છે. આપણે આપણા પાપ પુણ્યોના કારણે અહીં આવીને સુખ-દુઃખ ભોગવીએ છીએ.દુનિયામાં સારી રીતે તપાસ કરીને જોઈ લો, કોઈ માણસ એવો નહી મળે કે જેને આ દેહમાં સુખ જ મળ્યું હોય અને કદી પણ દુઃખનો સામનો ન કરવો પડયો હોય. દુઃખ ભોગવવા પડે છે. તે આપણા પાછલા જન્મોના પાપનું ફળ છે.પાપ અને પુણ્યના યોગથી જ મનુષ્યનો અવતાર મળે છે. જેમાં આવી

આપણે પાપ-પુણ્યના કર્મોનું હિસાબ ચુકવીએ છીએ. જ્યાં સુધી આપણો આત્મા પાછો ફરીને પરમાત્માને ન મળે, ત્યાં સુધી આપણે શરીરના બંધનો અને સંસારના દુઃખોથી છૂટકારો મેળવી શકતા નથી.

આત્મા અને પરમાત્મા :- આપણો આત્મા સ્ત્રી છે અને પરમાત્મા એના પતિ છે. આ આત્મારૂપી સ્ત્રી પરમાત્મા રૂપી પતિના ચરણોમાં પહોંચીને જ સુખી થઈ શકે છે. જેઓ પાછા પોતાના મૂડ (અસલી) ઘેર પહોંચી જાય છે. તેઓ કાયમને માટે સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. રામકૃષ્ણ પરમહંસ આત્મા અને પરમાત્માના સંબંધને માતા અને પુત્રના સંબંધ તરીકે વર્ણવે છે. જ્યાં સુધી બાળક પોતાની જાતને માતાના અસરે છોડી દે છે, ત્યાં સુધી તેની કંઈ પણ ચિંતા રહેતી નથી. ઈસુ ખ્રિસ્તે આ સંબંધને પિતા અને પુત્રના સંબંધ તરીકે બતાવ્યો છે. કારણ કે પુત્રના માથે બાપની છત્રછાયા હોય ત્યાં સુધી કંઈ દુઃખ કે ચિંતા નથી મતલબ એ જ કે આત્મા, પરમાત્માને મેળવીને જ સુખ-શાંતિ મેળવી શકે છે.

સંસારની અવસ્થા :- સહજોબાઈ કહે છે : ધન્વન્ત સબ હી દુઃખી, નિર્ધને હૈ દુઃખરૂપ નાનક સાહેબ સમજાવે છે : નાનક દુઃખીયા સબ સંસાર સર્વ સંતો કહે છે કે સંસારના જીવો પોતપોતાને સ્થાને દુઃખ અને મુસીબતોથી ઘેરાઈ ગયા છે. અસલી સુખ-શાંતિ તેમને જ છે, કે જેમણે માલિકની ભક્તિ અને પ્રેમનો આશરો લીધો છે. આપણે દુનિયાના જીવો પરમાત્માને ભૂલી ગયા છીએ. આપણે તેની શોધ કરતા નથી એની ભક્તિ તરફ આપણો ખ્યાલ જ નથી. ઉલટું દુનિયાના ચહેરાઓ અને પદાર્થોમાં સુખ-શાંતિ શોધવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણે જેટલા પરમાત્માને ભૂલીને સુખ-શાંતિ શોધી રહ્યા છીએ તેટલા જ વધુ દુઃખી થતા જઈએ છીએ. કારણ કે જે ચેહરા અને પદાર્થોમાં આપણે સુખ શોધીએ છીએ તે બધી વસ્તુઓ અસ્થાયી અને નાશવંત છે. આ દુનિયામાં આપણે કદીપણ સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી જે થોડું સુખ દેખાય છે તે પણ વખત બદલાતા દુઃખમાં પરિણમે છે. મહાત્માઓ આપણને પોતાના અનુભવથી સમજાવે છે કે જ્યાં સુધી આપણો આત્મા પરમાત્માની સાથે મેળાપ કરી શકતો નથી, ત્યાં સુધી આપણે સુખ અને શાંતિ મેળવી શકતા નથી. આપણે સંસારી જીવો કોઈને કોઈ મોહ-માયામાં સપડાયેલા છીએ. માલિકની ભક્તિ અને પ્રેમ જ આપણને પાછા ફરીને પરમાત્મા સાથે મેળાપ કરાવે છે.

પરમાત્મા એક છે :- બધા મહાત્માઓનો એ જ અુભવ છે કે જે પરમાત્માનો આપણે મળવું છે તે એક છે એવું નથી કે હિંદુઓનો પરમાત્મા કોઈ જુદો અને શીખો અથવા ખ્રિસ્તીઓનો કોઈ જુદો છે. બંધા મનુષ્ય એક જ પ્રવાહમાંથી પેદા થયાં છે. એટલે એક બીજાના ભાઈ છે. દુનિયામાં જેટલા જીવ આપણે જોઈએ છીએ તે દરેકને પેદા કરવાવાળા એક જ પરમાત્મા છે. સકળ સંસ્કારને જીવન દેનાર. એક જ દાતા છે. અને તે કાયમથી સાચો છે.અનુભવ દ્વારા મને પોતાની અંદર એક એવી સત્તા કે શક્તિ કે જે સૃષ્ટિના યુગોનો આદિથી સાચી (સત્ય) જ ચાલી આવે છે, અર્થાત, તે કદી નાશ કે ફના થતી નથી.તે એક પરમાત્મા છે એ માલિકના સિવાય આપણે જ કઈ પણ આંખથી જોઈએ છીએ એ બંધુ નષ્ટ અને ફના થઈ

જવાનું છે. અહીં કોઈપણ ચીજ કાયમી નથી. આપણું શરીર પણ નાશવંત છે. દુનિયામાં પરમાત્મા સિવાય કોઈપણ ચીજ આપણી દોસ્તીને લાયક નથી. કારણ કે એ પરમાત્મા સિવાય દરેક ચીજ નાશવંત છે ફક્ત એ પરમાત્મા જ છે જેઓ સનાતન છે. જે મનુષ્યદેહ ધારણ કરીને પરમાત્માના શબ્દ અથવા નામને પોતાના મનમાં દ્રઢ કરી લે છે. ઉઠતાં-બેસતાં શબ્દની કમાઈમાં જ રચ્યો-પચ્યો રહે છે. તે માણસ સૌથી મહાન છે કારણ કે તે મૃત્યુ પછી પરમાત્મામાં સમાઈ જશે.

પરમાત્મા આપણી અંદર છે :- દરેક મહાત્મા આપણને તેમના પોતાના અનુભવથી સમજાવે છે કે જે પરમાત્માને આપણે શોધીએ છીએ અને જેની સાથે મેળાપ કરીને આપણો આત્મા હંમેશાને માટે જન્મ-મરણના દુ:ખમાંથી ઉગરી શકે છે. એ કયાંય બહાર નથી એ દરેકના શરીરની અંદર બેઠો છે જેને તે (પરમાત્મા) મળ્યો છે તેને પોતાની અંદર જ અને જેને પણ મળશે, એને પોતાની અંદર જ મળશે. એટલે, જો કોઈ પ્રયોગશાળા હોય કે જેની અંદર જઈને આપણે પરમાત્માને મળવાની ખોજ અથવા 'રીસર્ચ,' કરવાની છે એ ફક્ત આપણું શરીર છે એ પરમાત્મા પોતે આપણા દેહની અંદર બેઠા છે. આપણે એને બહારની આંખોથી બહાર શોધવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. તેઓ આપણને કેવી રીતે દેખાય ? જેવી રીતે તલમાં તેલ છે અને પથ્થરમાં આગ છે, તેવી જ રીતે પરમાત્મા પણ આપણા શરીરની અંદર છે. જેવી રીતે આંખોમાં કીકી છે. તેવી રીતે આ દુનિયાનો સર્જનહાર આપણા શરીરમાં છે. આપણે મૂર્ખ છીએ, આંધળા છીએ, કારણ કે આપણે તેમને શરીરમાં શોધતા નથી અને બહાર તલાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. જેની તલાશમાં આપણે જંગલો અને પહાડોમાં ભટકીએ છીએ. જેને આપણે મંદિર-મસ્જિદમાં શોધતા ફરીએ છીએ તે આપણા જ શરીરની અંદર છે. સંત તુલસીદાસ કહે છે કે પરમાત્માની તલાશમાં શા માટે બહાર ભટકો છો ? પરમાત્મા દરેકના શરીરની અંદર છે અને પહોંચવાનો રસ્તો પણ પરમાત્માએ દરેકને અંદર રાખ્યો છે. પરમાત્માનું સામ્રાજ્ય તારી અંદર છે.

આપણે સંસારી જીવો પોતાના શરીરમાં અંદર જઈને કદી પરમાત્માની ખોજ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. હંમેશાં તેને ક્યાં તો જંગલો અને પહાડોમાં શોધવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, અથવા માનીએ છીએ કે ગુરુદ્વારાઓ, મંદિરો અને મસ્જિદો કે દેવળોમાં જ મળી શકે છે. પરંતુ જે જગ્યાએ પરમાત્મા છે ત્યાં તપાસ કરતા નથી. જેમને કોઈ સંત મહાત્માની સોબત મળી છે. તેઓ પરમાત્માને પોતાના શરીર અથવા દેહમાં શોધે છે. બાકી આખી દુનિયામાં જીવ ભ્રમામાં ફસાઈને સંસારમાં ભટક્યા કરે છે.

કબીર સાહેબ કહે છે કે : પત્થર અને ઈંટો એકઠી કરી આપણે મસ્જિદ બનાવીએ છીએ. એના ઉપર ચઢીને મૌલવી બાંગ પોકારીને પરમાત્માને બોલાવે છે. જાણે કે એ બહેરો હોય ! આથી હે મુલ્લા ! એ ખુદા બહેરા નથી, આટલી બૂમો પાડવાની શી જરૂર છે. તે તો તારી અંદર જ હાજર છે, મુસલમાનો ખુદાને મસ્જિદમાં શોધી રહ્યા છે. હિન્દુઓ મંદિરમાં એ પરમાત્માની ખોજ કરી કરી રહ્યા છે. શીખ અને

ઈસાઈ, ગુરૂદ્વારાઓ અને દેવળોમાં ખોજ કરી રહ્યા છે પરંતુ અલખ પુરૂષ તો તેમના શરીરમાં જ અને અંદર જ મળશે.

વૈદ કુરાન પઢ પઢ થકે, સિજદે કરાદિયા ઘિસ ગએ મત્થે !
ના રબ તીરથ ના રબ મક્કે, જિન પાયા તિન દિલ વિરા થાહા.

કોઈ સાચામાં સાચું મંદિર, મસ્જિદ કે દેવળ હોય તો તે કેવળ આપણું શરીર છે. આપણું શરીર જ માલિકને રહેવાનું સાચું હરિ-મંદિર છે અને માલિકનું સાચું જ્ઞાન એની અંદર જ પ્રાપ્ત થાય છે. જરા વિચાર કરીને જોઈએ તો જણાશે કે પરમાત્માએ જે સ્થાન ખુદ પોતાને રહેવા માટે બનાવ્યા અને જેમાં પોતે જાતે બેઠા છે. તેમાં શોધ કરવાને બદલે, એ પરમાત્માને રહેવા માટે મસ્જિદ, મંદિર, ગુરૂદ્વાર-દેવળ વગેરે જે સ્થાનો આપણે પોતે બનાવ્યા છે. તેમાં પરમાત્માની ખોજ કરીએ છીએ., આપણા તે ધાર્મિક સ્થાનોને આપણે કેટલા સાફ-સૂફ રાખી એ છીએ. ત્યાં જરાયં ગંદકી રહેવા દેતા નથી. ધૂપ વગેરે સળગાવીએ છીએ પરંતુ જે જગ્યા એ માલિકો જે ખુદ પોતાને રહેવા માટે બનાવી છે. જેની અંદર એ ખુદ બેઠા છે. તે આપણા શરીરને દિન-રાત કોઈને કોઈ રીતે ગંદકીથી ભર્યા કરીએ છીએ. ખોટા-ખોટા વિચાર કરીએ છીએ. અને પાપ તેમ જ ખરાબ કર્મ કરીએ છીએ. પરમાત્મા એક જ છે અને એ પરમાત્માએ બધાને પેદા કર્યા છે. દરેકની અંદર એ બેઠો છે અને દરેક પોતાની અંદર જ તેની ખોજ કરવાની છે. પરમાત્મા અને પ્રકાશ દરેકની અંદર છે એ પરમાત્માની ખોજ અને તલાશ બહાર નહી., પરંતુ પોતાના શરીર અથવા દેહની અંદર જ કરવી કરવી જોઈએ.

<u>અહંકારની અડચણ :-</u> જો પરમાત્મા દરેકની અંદર હોય તો આપણને પોતાની અંદર નજરે કેમ પડતો નથી ? આપણી અંદર કઈ ચીજની અડચણ છે અને એ અડચણ કેવી રીતે દૂર થઈ શકે ? આપણી અને પરમાત્માની વચ્ચે નો માયાનો જબરદસ્ત પડદો છે જો આપણી અંદરથી અહંકારનો પડદો દૂર થઈ જાય તો આપણે જીવતે-જીવત મુક્તિ મેળવી શકીએ. તે પરમાત્મા સાચો છે. અર્થાત્ સચ્ચખંડ (બ્રહ્મરંન્ધ્ર) રેવાવાળો છે. પરંતુ જયાં સુધી આપણે અહંકારનો પડદો દુર નહી કરીએ ત્યાં સુધી એ પરમાત્માને નહી મળી શકીએ.

સંત દાદુ કહે છે : દુનિયામાં કોઈપણ ચીજ માટે દાવો (હક) ન કર, આ દુનિયામાં તારૂ કશું જ નથી. આ બધુંય એ પરમાત્માનું છે અને પરમાત્માનું જ માન, તારૂ પોતાનું બનાવવાનો પ્રયત્ન ન કર. એ કદી કોઈનું બન્યું નથી. અને બની પણ શકે નહિ. દુનિયામાં મોટા-મોટા રાજા, મહારાજાઓ આ દુનિયાને પોતાની બનાવતા-બનાવતા ચાલ્યા ગયા. પરંતુ આ દુનિયા તેમની ન બની શકી. એ આપણો મોહ અને અહંકાર જ છે જે આપણને વારંવાર આ દેહનાં બંધનમાં લાવે છે. જે દુનિયાની ધન-દોલતમાં અને સુખમાં ડૂબી ગયા છે. તેમનું પરમાત્માને મળવું અસંભવિત છે આપણે આખો દિવસ જે વિચારીએ છીએ

કે મારા બાળ-બચ્ચા છે, મારી મિલકત છે. મારી ધન-દોલત છે, ખરેખર તો એ બંધુ પરમાત્માનું છે. આપણે પોતાને એ પરમાત્માથી અલગ અલગ સમજી બેઠા છીએ. અને એ ચીજોને પોતાની બનાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. પરંતુ એ આજ સુધી કોઈની બની નથી અને બની શકશે પણ નહી. આપણને એમના મોહ અને પ્યારમાં ભરમાવી દે છે, આપણને રાત્રે સ્વપ્નાં પણ એમના જ આવવા માંડે છે. અંત સમયે આપણનો ખ્યાલ જે બાજુ હોય છે. તે જ પ્રવાહમાં આપણે દુનિયાના જીવો તણાઈ જઈએ છીએ. આ દુનિયાના ચહેરા અને પદાર્થોનો મોહ અને દરેક જીવન વારંવાર આ દેહનાં બંધનોમાં ખેંચી લાવે છે. ઈમામશાહ, અને ઈસુખ્રિસ્ત પણ કહે છે, મનુષ્યના વેરી તેનો કુટુંબીજનો જ થશે." આપણા સાચા સંબધી કોણ છે ? જે કોઈ મારા પરમપિતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ચાલે તે જ મારા ભાઈ, બહેન અને માતા છે.

<u>આપણું મન :-</u> દુનિયાના ચેહરા અને વસ્તુઓ સાથે જેને પ્યાર કરી લીધો છે. એ આપણું મન છે. એટલા માટે આત્મા અને પરમાત્માના વચ્ચે કોઈ અડચણ કે પડદો હોય તો તે કેવળ આપણા મનનો પડદો છે. જો આપણે આપણા મનને વશ કરી લઈએ તો આપણે દુનિયાના સર્જનહારને જ વશ કરી લઈએ છીએ, દુનિયામાં આપણે કોઈ દુશ્મન હોય તો તે આપણું મન જ છે. ભાઈ ભાઈનું મોઢું જોવા નથી ઈચ્છતો અને લોકો હંમેશા એકબીજાનાં ગળા કાપવાની યુક્તિઓ અને ઉપાયો શોધતા રહે છે. આપણા મનને જ વશ નહિ કરીએ ત્યાં સુધી આપણે પાછા ફરીને પરમાત્માનો મેળાપ કરાવા યોગ્ય કેવી રીતે બની શકીએ ? મનને વશ કરવું, એનો શો અર્થ ? જેવી રીતે આપણો આત્મા પરમાત્માનો અંશ છે એવી રીતે આપણું મન પણ કાંઈ નાની વસ્તુ નથી, એ બ્રહ્મનો અંશ છે, ત્રિકુટીનું રહેવાવાળું છે, પરંતુ અહીં માયાની જાળમાં ફસાઈને પોતાની જાતને ભૂલી ગયું છે. અહીં આવીને તેને આત્માનો સાથ લીધો છે. મન અને આત્માની ગાંઠ બંધાયેલી છે. જયાં સુધી આત્મા મનનો સાથ ન છોડે ત્યાં સુધી તેને પોતાની જાતનું ભાન ન થઈ શકે. જયારે મન પાછું ફરીને બ્રહ્મ અથવા ત્રિકુટીમાં પોતાને ઠેકાણે પહોંચી જાય ત્યારે જ આત્મા મનનો સાથ છોડી શકશે. આપણે જે કાંઈ પ્રયત્ન કરવાનો છે તે મન અને આત્માની ગાંઠ ખોલી નાખવા માટે કરવાની છે. પોતાની જાતને ઓળખવાનો અર્થ એ છે કે આપણે મન અને માયાની હદથી પાર જવાનું છે. આપણે આત્મા ઉપરથી સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ અને કારણ ત્રણે આવરણો ઉતારવાનો છે અને ત્રણ ગુણ રજોગુણ, તમોગુણ અને સતોગુણથી પાર થવાનું છે. આપણો આત્મા તો બિલકુલ નિર્મળ, પવિત્ર અને પાક હતો. પરંતુ મનનો સાથ લેવાને કારણે જ એ અતિ ગંદો અને મેલો થઈ ગયો છે. મન ઈન્દ્રિયોના ભોગમાં આસક્ત બની ગયું છે. મન જે જે કર્મ કરે છે તેનું ફળ સાથે આત્માને પણ ભોગવવું પડે છે. જયાં સુધી (આત્મા) એ મનનો સાથ નહિ છોડે ત્યાં સુધી એ કદી પણ પોતાના અસલમાં સમાઈ જવાને યોગ્ય ન બની શકે, આત્મા જેમ જેમ મનનો સાથ છોડતો જશે તેમ તેમ મનનાં આવરણ તેના ઉપરથી ઉતરતાં જશે પરમાત્માના સાક્ષાત્કાર પહેલાં આત્મ સાક્ષાત્કાર થવો જરૂરી છે.

આપણે હવે જે કંઈ પ્રયત્ન કરવાનો છે, જે કંઈ મુક્તિ વિચારવાની છે, તે આપણા મનને વશ કરવાની, અર્થાત્ મનને પાછું બ્રહ્મ અથવા ત્રિકુટીમાં લઈ જવાનું છે. દરેક ધર્મનો આજ ઉદેશ છે. આપણે સંસ્કારી જીવ આપણી પોતાની બુધ્ધિ પ્રમાણે યુક્તિઓ અને રીતોથી મનને વશ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. જપ-તપ કરીએ છીએ, પૂજા-પાઠ કરીએ છીએ, ગ્રંથ-પોથીઓ-વેદશાસ્ત્ર વગેરે વાંચીએ છીએ, પુણયદાન કરીએ છીએ કેટલીય જાતના હવનો વગેરે પણ કરીએ છીએ એટલી હદ સુધી કે ઘર-બાર છોડીને જંગલો અને પહાડોમાં છુપાઈને બેસી જઈએ છીએ. એ બધાં સાધનો ફક્ત મનને વશ કરવા માટે જ કરીએ છીએ. આપણે હાઠ દ્વારા, નિયમ અને સંયમ દ્વારા આપણા ખ્યાલને દુનિયાથી અલગ કરવાની કોશિશ કરીએ છીએ. આપણો ખ્યાલ બીજી કોઈ ચીજની સાથે ન જોડવાના કારણે પાછો આવીને દુનિયામાં ભટકવા માંડે છે. સાપને પકડીને તેની ઝેરની થેલી જ કાઢી નાખીએ. તો એ વિષહીન બની જાય છે. પછી એ કરડી શકતો નથી અને એ જ પ્રમાણે, આપણે જંગલો અને પહાડોમાં સંતાઈને, ગ્રંથ પોથીઓ, વેદ-શાસ્ત્રો વાંચીને, બાળ-બચ્ચાંને ત્યાગીને માની લઈએ છીએ કે આપણું મન વશ થઈ ગયું છે. પરંતુ જયારે સંસારનો સામનો કરવો પડે છે. ત્યારે જે ઈચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓ આપણી અંદર દબાયેલી પડી હોય છે. એ જ ફરીથી આપણને આંગળીના ઈશારે નાચવવાનું શરૂ કરે છે. મનને બળજબરીથી વશ કરવુ એ સળગતા કોલસા ઉપર રાખ વાળવા જેવું છે. જયારે વિષય, વિકાર અને ભોગ-વિલાસની આંધી આવે છે ત્યારે એ મન ફરીથી જાગી ઉઠે છે અને બેકાબૂ બની જાય છે. બળજબરીથી મનને વશ કરવું એ એક બદમાશનું પોલીસને સોંપવા બરાબર છે. એ બદમાશને પોલીસને સોંપવાને બદલે આપણે એને સમજાવી-પટાવીને એક ખાનદાન માણસ બનાવી દઈએ તો આપણે કાયમ માટે એની દુષ્ટતાથી બચી જઈએ. એટલા માટે સમજાવે છે કે હદ-કર્મી દ્વારા કે સંયમ વડે આપણે જરૂર થોડી શાંતિ અને આરામ મળી જાય, પરંતુ હંમેશને માટે નહિ, અગર આપણી ઈચ્છા મનને વશ કરવાની છે તો મનની ટેવ અને સ્વભાવને સારી રીતે સમજવો જરૂરી છે. આપણા દરેકનો અનુભવ છે કે મન એ સ્વાદનું રસિલું છે. કોઈપણ મોહ-પ્રેમ કાયમ માટે આપણા મનને બાંધી શકતો નથી. જયાં સુધી આપણા મનને દુનિયાની ધીરજ અને મોહ કે પ્યાર કરતાં ઉંચી જાતની અને સાચી લહેજત અને મોહ કે પ્રેમ નહિ મળે ત્યાં સુધી એ દુનિયાની લહેજત કે મોહ કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં છોડવા માટે તૈયાર થતું નથી. તે લિજ્જત કઈ ચીજની છે કે જેને મેળવીને આપણું મન દુનિયાના મોહ અને પ્યારને છોડી દે ? મહાત્માઓ પોતાના અનુભવ દ્વારા બતાવે છે કે એ શબ્દ અથવા નામની લહેજત (આનંદ) છે એ લહેજત (રસ) એટલી ઉંચી, પ્રવિત્ર એ નિર્મળ છે. કે એને મેળવીને આપણું મન આપમેળે દુનિયાનો મોહ અથવા પ્યાર છોડી દે છે જેને હીરા અને ઝવેરાત મળી જાય છે. એ કીડીઓ માટે ઘેર ઘેર ઠોકરો ખાતો નથી. મન વશ કરવા તમે અગણિત ગ્રંથો-પોથીઓના પાઠ કર્યો, અઢાર પુરાણ-ગીતા-ભાગવત છ શાસ્ત્ર અને વેદ-ઉપનિષદ ઉપર પણ વિચાર કર્યો, પ્રાણાયામ-નૌલિકમ (નેતી, ધોતી, બસ્તી વગેરેની ક્રિયાઓ)અને હઠયોગની કઠણ ક્રિયાઓ કરી જોઈ, કુંડલિની

સાધનાનો પણ પ્રયત્ન કર્યો, પરંતુ પાંચ ચોર-કામ-ક્રોધ-લોભ-મોહ અને અહંકારનો પીછો ન છૂટવો. બોલવાનું બંધ કરીને ચુપ રહ્યા, ઘર-બાર છોડીને જંગલો અને પહોડોમાં પણ ગયા દુનિયાના દરેક તીર્થમાં ફરી વળો, આખી દુનિયાની પ્રદક્ષિણા કરી બીજા ઘણા કઠણ ઉપાયો કર્યા, પરંતુ મનનો મેલ ન ઉતાર્યો, મનને વશ કરવાનો તો ફક્ત એક જ ઉપાય છે કે એને શબ્દ અથવા નામની લહેજત ચખાડવામાં આવે. જેમ જેમ એ શબ્દ કે નામનો સ્વાદ મેળવશે. તેમ તેમ દુનિયા સાથેનો એનો મોહ અને પ્યાર તૂટવા માંડશે. શબ્દનું આકર્ષણ અને એનો આનંદ એને દુનિયાથી અલગ કરી દેશે. ફક્ત સાચા શબ્દ અથવા સાચા નામની કમાઈ કરીને જ આપણું મન નિર્મળ, પવિત્ર બની શકે છે. સાચા શબ્દની કમાઈ કરીને જ આપણે ચોરાસી દુ:ખો માંથી બચી શકીએ છીએ. દવાથી સાપનું ઝેર ઉતરી જાય છે એવી રીતે જો આપણા શરીરમાંથી મનરૂપી સાપનું ઝેર દૂર કરવા માગતા હોઈએ તો આપણે સંતોના શરણમાં જઈને આપણા ખ્યાલને શબ્દ અથવા નામની સાથે જોડવો જોઈએ. મન વશ કરવાનો બીજો કોઈપણ ઈલાજે કે યુક્તિ નથી. આપણું મન કે જે વિષય-વિકારોમાં, દુનિયાના મોહ અને પ્રેમમાં સપડાઈને હરણની માફક ભટકતું ફરે છે, એ જયારે રામ-નામની સાથે જોડાઈ જાય છે તો હંમેશા માટે વીંધાઈ જાય છે. આ મનને વશ કરવા માટે કોઈપણ બીજો વિચાર કે કોઈ ઉપાય કરવો વ્યર્થ છે.

સાચું નામ :- બધા જ સંતોએ પોતાની વાણીમાં નામ અથવા શબ્દનો મહિમા ગાયો છે. આપણે તો એ આધ્યાત્મિકની ખોજ કરવાની છે. જેનો મહાત્માઓ મહિમા ગાયો છે. અથવા જેને મેળવાથી આપણું મન ઘાયલ થઈ જાય છે, વશ થઈ જાય છે, અને પાછું ફરીને પોતાને ઠેકાણે પહોંચી જાય છે. મહાત્માઓની વાણીમાં ઠેકાણે-ઠેકાણે સાચા શબ્દનો, સાચી વાણીનો ઉલ્લેખ આવે છે. નામે બે પ્રકારના છે-એક વર્ણનાત્મક શબ્દ છે, બીજો ધુનાત્મક શબ્દ છે, વર્ણનાત્મક શબ્દ આપણે એને કહીએ છીએ કે જે લખવા વાંચવા અને બોલવામાં આવતો હોય, જે નામ લખવા-વાંચવા અને બોલવામાં આવે છે. જેનો સમય નક્કી કરી શકાય છે જેની તારીખ બતાવી શકાય છે. એને મહાત્માઓ વર્ણનાત્મક શબ્દ કહે છે. અને જે નામનો મહિમા દરેક મહાત્મા બતાવે છે. જેની કમાઈ કરીને આપણે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની છે, આત્મા અને મનની ગાંઠ છોડવાની છે. આત્મા અને પોતાની જાતને માલિકને ઓળખવા યોગ્ય બનવાનું છે. એ પુસ્તક નામ છે, સાચું નામ છે, મહાત્માઓ ફક્ત જે સાચા નામનો જ મહિમા ગાય છે. એ સાચું નામ નથી લખવામાં આવતું કે નથી બોલવામાં આવતું. આપણા જે બધા શબ્દો છે, વર્ણનાત્મક નામો છે તે આપણા સાધન અથવા ઉપાય છે. સાચા શબ્દ અથવા સાચા નામની ખોજ કરવાની છે.

આત્માનો પરમાત્મા સાથે જે પ્રેમ છે એ શબ્દ અથવા સાચું નામ છે. એ સાચા શબ્દ અથવા સાચા નામનો કોઈ ઈતિહાસ બતાવી શકતો નથી. તેમ જ એનો કોઈ સમય મુકરર કરી શકતો નથી, કારણ કે તે સાચા શબ્દે દુનિયાની રચના કરી છે અને એના આધારે આપણા ખંડ-બ્રહ્માંડ ચાલી રહ્યા છે

અને આપણા બધાંને એનો જ આશરો છે. આપણું આ શરીર પાંચ તત્ત નું પુતળું છે. જ્યાં સુધી આપણી અંદર શબ્દનું કિરણ છે, ત્યાં સુધી આપણે હરીએ ફરીએ છીએ જે. દિવસે શબ્દના એ કિરણને અથવા આત્માને પરમાત્મા શરીરમાંથી કાઢી લે છે તે દિવસે આપણું આખું શરીર અથવા એ પાંચ તત્વ નકામા બની જાય છે.એ પાંચ તત્વ, પાંચ તત્વોમાં જઈને સમાઈ જાય છે અને આપણી હયાતી નાશ પામે છે.

નામ કે ધારે સગલે જંત નામ કે ધારે ખંડ બ્રહ્માંડ !
નામ કે ધારે આકાસ પાતાલ ! નામ કે ધારે સગલ આકાર !

કોઈ પણ દુનિયામાં આપણે જોઈએ છીએ એ નામે જ પેદા કર્યું છે. મુક્તિ મેળવવા માટે આપણને એ સાચા શબ્દની જરૂર છે એ સાચો શબ્દ પરમાત્માએ દરેકની અંદર રાખેલો છે. જ્યાં સુધી આપણે આપણા પોતાના શરીરમાંની એની શોધ કરીને આપણા ખ્યાલને સાચા શબ્દની સાથે નહિ જોડીએ. પોતાની જાતને એમાં મગ્ન અથવા તલ્લીન નહિ કરીએ ત્યાં સુધી આપણે કદાપી મુક્તિ પ્રાપ્ત નહિ કરી શકીએ, જયાં સુધી આપણે તે શબ્દની ખોજ ન કરીએ ત્યાં સુધી આપણી અંદરથી અજ્ઞાનનું અંધારું દૂર ન થઈ શકે. પરમાત્મા પણ ન મળી શકે અને દેહના બંધનમાંથી પણ કદાપિ ન છુટી શકીએ. જયારે આપણા હૃદયમાં નામ પ્રગટ થઈ જાય છે ત્યારે જેને કારણે આપણે દેહનાં બંધનમાં ફસાયેલા છીએ એ આપણાં બધા કર્મોની પરંપરા ખતમ થઈ જાય છે જેઓ એ નામને શોધવા માટે શરીરની બહાર કોશિશ કરે છે તેઓ પોતાની કિંમતી સમયને વેડફી નાખે છે. વસ્તુ આપણી અંદર હોય તે બહાર શોધવાથી એ કેવી રીતે મળી શકે ?

<u>**સ્મરણ અને ધ્યાન :**</u> આપણી અધ્યાત્મિક સફર પગનાં તળિયાંથી લઈ માથાની ચોટી સુધી છે અને એ સફરનો બે મુકામો છે. એક આંખો સુધી અને બીજા આંખોથી ઉપર આપણા શરીરની અંદર આત્મા અને મનનું જે કેન્દ્ર અથવા સ્થાન છે એ આપણી આંખોથી પાછળ છે. જેનું ઋષિ-મુનિઓનુ શિવ-નેત્ર અને દિવ્ય ચક્ષુ કહીને એનું વર્ણન કર્યુ છે. ગુરૂનાનક સાહેબ એને તિલ અથવા ત્રિકુટી-ત્રીજો તિલ કહે છે. આંખના મધ્ય અને પાછળના ભાગ સાથે આપણું ચિંતન વિચારના સ્થનાને ખૂબ જ ગાઢ સંબંધ છે, પ્રત્યેક મનુષ્યનો ખ્યાલ અહીંથી ઉતરીને નવ દ્વારોમાં થઈને આખી દુનિયામાં ફેલાઈ જાય છે. આપણો ખ્યાલ ત્રીજા તિલથી ઉતરીને ક્ષણે-ક્ષણે આખી દુનિયામાં ફેલાતો જાય છે અને મન એક ક્ષણ માટે પણ આંખોની પાછળ થોભતું નથી. જયાં સુધી એ આંખોની પાછળ સ્થિર ન થાય ત્યાં સુધી એ એના પોતાના ઘર, ત્રિકુટીમાં જઈને સમાઈ ન શકે, આપણા શરીરમાં નવ દરવાજા છે-બે આંખો, બે કાનના છિદ્ર, બે નાકનાં છિદ્ર, મોટું અને નીચે બે ઈન્દ્રિઓના છિદ્ર આ નવ દરવાજામાં થઈને આપણા વિચારો આખી દુનિયામાં ફેલાય છે ગમે તેવી અંધારી કોટડીમાં ભલે બેસી જઈએ, બહાર ભલે કેટલાક તાળાવાસી દઈએ, તેમ છતાં આપણું મન ત્યાં નહી હોય, એ તો બહાર આખી દુનિયામાં ભટકુતું હશે. આપણા મનને વિચાર

કરવાની અને દલીલો કરવાની જ ટેવ પડે છે અને મહાત્માઓ સ્મરણ કરવું કહે છે આપણે જેના સંબધોમાં સ્મરણ કરીએ છીએ એનું સ્વરૂપ પણ આપણી આંખોની સામે આવીને ખડું થઈ જાય છે.પરમાત્મા નિશ્ચલ છે. એ કાદપિ જન્મ-મરણના દુઃખમાં આવતો નથી, જેઓ એનું ધ્યાન ધરે છે અને એનું સ્મરણ કરે છે, તેઓ પણ નિશ્ચલ બની જાય છે એમનો પણ જન્મ-મરણનાં દુઃખોથી છુટકારો થઈ જાય છે. આંખોની પાછળ ધ્યાન જમાવીને, પરમાત્મા, નામનું સ્મરણ કરીને આપણે આપણા ફેલાઈ ગયેલા વિચારોને ફરીથી એકઠા કરીને સ્થાન પર એકાગ્ર કરવાના છે. આ એટલી સરળ અને સહેલી રીત છે. માલિકના નામના સ્મરણમાં મનને લગાડવાનું છે જે વખત સ્મરણ દ્વારા આપણા વિચાર પલટાઈને આંખોની તરફ એકઠા થાય છે. એ વેળા મન અને જગ્યાએ ટકતું કે થોભતું નથી કારણ કે એને નવ દ્વારોમાંથી વારંવાર બહાર ભટકવાની ટેવ પડેલી છે, જેથી અંધારામાં અને શૂન્યમાં મનને સ્થિર કરવું મુશ્કેલ બની જાય છે. એટલા માટે મહાત્માઓ સમજાવે છે કે મનને ત્યાં સ્થિર કરવા માટે કોઈને કોઈ સ્વરૂપના ઈમાનનો આધાર આપવો ખાસ જરૂરી છે કોના સ્વરૂપનું દર્શન કરવું જોઈએ ? જે કોઈના સ્વરૂપનું ધ્યાન કરીશું એની સાથે આપણો મોહ અને પ્રેમ પેદા થઈ જશે. એના મોહ અને પ્યારમાં બંધાઈને જઈશું દુનિયામાં જેટલી વસ્તુઓ છે એ બધી પાંચ તત્વોની બનેલી છે દરેક ચીજમાં કોઈને કોઈ તત્વ મોજુદ છે. મનુષ્યમાં પાંચે તત્વો મોજુદ છે. અત્યારે મનુષ્ય મનુષ્યનું ધ્યાન ધરતો નથી, દેવી-દેવતાઓને આજ સુધી કોઈએ જોયા નથી અને માલિકના સ્વરૂપનો પત્તો નથી. એ ગૂંચવણમાં પડી જાય છે. આપણા પોતાના સદ્ગુરૂનું ધ્યાન ધરવાનું છે. કે જેમણે આપણને માલિકની ભક્તિની રીત અને રસ્તો બતાવ્યો છે. જે વખતે આપણો ખ્યાલ ધ્યાન દ્વારા એકાગ્ર થઈ જાય છે તે વખતે આપણને આપમેળે ભાળ લાગી જાય છે કે આંખોની પાછળથી એક અતિ મીઠો અને સુરીલો અવાજ આવી રહ્યો છે. આ અવાજ માલિકના દરબારમાંથી શરૂ થાય છે. જે પ્રત્યેક મનુષ્યની અંદર છે. જે કોઈ ભાગ્યશાળી પોતાના ખ્યાલને આંખોની પાછળ એકાગ્ર કરે છે, એનો ખ્યાલ તે અવાજની સાથે જોડાઈ જાય છે. આ ક્રિયાને મહાત્મા જીવતે-જીવ મરવાનું કહે છે, કારણ કે આંખની પાછળ મનને એકાગ્ર કરતાં, એ મીઠા અને સુરીલા અવાનજને સાંભળીને આત્મા અને મન નવ દ્વારોમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે અને આ દુનિયામાંથી એમનો સંબંધ તુટી જાય છે. દુનિયાના બધા દુઃખોને ભૂલીને એ પોતાની અંદર શબ્દ સ્થિર આનંદનો અનુભવ કરવા માંડે છે. એ મીઠો અને સુરીલો અવાજ જે આંખોની પાછળ થઈ રહ્યો છે,એને જ મહાત્માઓ શબ્દ અથવા નામ કહે છે .આપણા જે બધા ધર્મો છે, એ બધાના રીત-રીવાજો અથવા ક્રિયાકાંડો અલગ છે. પરંતુ જે વાસ્તવિક આધ્યાત્મિક છે, અસલીયત છે, હકકીત છે, સત્યનું મુળ છે. આપણે તો આપણા શરીરમાં એ કેન્દ્ર ઉપર આપણા વિચારોને એકાગ્ર કરવાના છે. જયાં એ શબ્દ દિ-રાત ગુંજી રહ્યો છે. જયારે આપણે પોતાના શરીરના નવ દ્વારોમાંથી ખ્યાલને કાઢી નાખી આંખોની પાછળ એકાગ્ર કરીએ છીએ. આપણું અસલી ઘર સચખંડ (બ્રહ્મરન્ધ્ર) છે, જયાં પરમાત્માનનો નિવાસ છે. આનો દરવાજો

આંખોની પાછળ ત્રીજો તલ છે. ઘરના એ દરવાજાની નિશાનીનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે ત્યાં અનહદ, શબ્દ દિનરાત ગુંજી રહ્યો છે. જયાં સુધી આપણે એ ઘરના દરવાજા પર એકત્રીત કરીને એ શબ્દ પકડીએ નહિ ત્યાં સુધી આપણે માટે મુક્તિ મેળવવાનો સવાલ જ પેદા થતો નથી.

આંતરીક માર્ગ :- નિજ-ઘરનો એ દરવાજો આંખોની પાછળ ત્રીજી આંખ, એક આંખ કે ત્રીજો તલ છે. એને ખોલવા માટે આપણે એને ખખડાવી એ છીએ, અર્થાત્ વારંવાર સ્મરણ અને ધ્યાન દ્વારા આપણા ફેલાઈ ગયેલા ખ્યાલને ઉલટાવીને આંખોની પાછળ એકઠો કરીએ છીએ. ત્યારે એ ઘરનો દરવાજો ખૂલી જાય છે. એ દ્વાર આપણે પાછા ફરીને પરમાત્મા ને મેળવી શકીએ છીએ.

આપણું આ શરીર ફક્ત હાડકાં અને માંસનું નથી બન્યું, અને ન ફક્ત પાંચ-છ-ફુટ લાંબુ માટીનું પૂતળું જ છે. પરમાત્માએ એની અંદર અગણિત સામાન અથવા ખજાનો ભર્યો છે.બલ્કે પરમાત્મા ખુદ એની અંદર બેઠો છે.

શરીરના બે ભાગ છે. એક આંખોથી નીચે અને બીજો આંખોથી ઉપર, આંખોથી નીચે નવ દ્વારોમાં ફક્ત ઈન્દ્રિયોના ભોગ અને વિષય વિકારના સ્વાદ છે. જયાં સુધી આપણો ખ્યાલ આંખોથી નીચે છે ત્યાં સુધી આપણે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી, કારણ કે મુક્તિનો દરવાજો આંખોથી પાછળ છે એ દરવાજાની એ જ નિશાની છે કે ત્યાં અનહદ નાદ ગુંજી રહ્યો છે. એ શબ્દના પ્રકાશ દ્વારા ઘરની રસ્તો જોવાનો છે. આપણા આત્માની જોવાની જે શક્તિ છે એમ મહાત્મા "નિરત" કહે છે. અને જે સાંભળવાની શક્તિ છે એને 'સુરત' કહે છે સુરત વડે શબ્દની ધુન સાંભળવાની છે અને નિરંત વડે એનો પ્રકાશ જોવાનો છે.

આપણે એ અવાજ સાંભળીને આપણા ઘરની દિશા નક્કિ કરવાની છે અને પ્રકાશ વડે આપણી આધ્યાત્મીક સફર પૂરી કરવાની છે. જયારે આપણે નવ દ્વારોમાંથી બહાર કાઢી આંખોની પાછળ એકાગ્ર કરીએ ત્યારે એ ઉલટા કુવાની અંદર આવી પહોંચીશું. દરેકની અંદર એ જગ્યાએ એક જયોત પ્રકાશી રહી છે. એ જયોતિને સળગવા માટે ન કોઈ દિવેટની જરૂર છે, કે ન કોઈ તેલની.

પ્રત્યેક મનુષ્યની અંદર એ જયોત જલી રહી છે. એ જયોતની અંદરથી એક અતિ મીઠી અને સુરીલી ધૂન ઉઠી રહી છે. જેઓ જયોતિના દર્શન કરે છે. અને વાણીની સુરેલી ધુન સાંભળે છે, એમનો દુનિયાનો મોહ અને પ્યાર ચાલ્યો જાય છે. અને માલિકની સાથે પ્યાર બંધાઈ જાય છે. અંદર એ શબ્દની ધુન સાંભળીને તથા પ્રકાશને જોઈને આપણું મન વિંધાઈ જાય છે, વશમાં આવી જાય છે, અને પોતાને ઠેકાણે પાછું પહોંચી જાય છે આત્મા અને મનની ગાંઠ બંધાઈ જાય છે.

આ મન જે ઈન્દ્રિયોના ભોગોનું ગુલામ બની બેઠું છે. એ તે પ્રકાશમાં મગ્ન બની જશે અને સમક્ષ શબ્દની ધૂન સાંભળીને તથા પકડીને બ્રહ્મ અથાવ ત્રિકુટીમાં પોતાને ઠેકાણે પહોંચી જશે. ત્યારે જ આપણો આત્મા, મનના પંજામાંથી છૂટો થાય અને એ વેળા આપણી જ્યોતિ એ જ્યોતમાં મળી જાય.

જેઓ પોતાની અંદર એ શબ્દને પકડીને પોતાની જાતને ઓળખવાને યોગ્ય બને છે. એમને જ અસલ ગતિ અને માલીકને મળવાનો રસ્તો પ્રાપ્ત થાય છે. ગ્રંથ-પોથીઓમાં અને વેદ-શાસ્ત્રોમાં મહાત્માઓએ એ નામ અથાવ શબ્દનો મહિમા ગાયો છે. એ વાંચીને આપણને સમજ પડે છે. કે આપણે નામની કમાઈ શા માટે કરવાની છે. અને કેવી રીતે કરવાની છે. પરંતુ ગ્રંથ-પોથીઓમાં એ નામ નથી. ફક્ત નામ પ્રાપ્ત કરવા માટેની રીત બતાવી છે. એ વાંચવામાં મુક્તિ નથી. જે વાંચીને એનો અમલ કરવાની મુક્તિ છે.

વેદ શાસ્ત્ર સ્મુત ઔર પુરાના ! પઢ પઢ પંડિત હારા !
બિન સત્‌ગુરૂ ઔર બિના શબ્દ સુર્ત ! કોઈ ન ઉતરે ભવપારા

પુર્ણ ગુરૂ :- પૂરી અને સાચા ગુરૂની એજ ઓળખાણ છે કે તેઓ આપણા આત્માને અનહદ શબ્દની સાથે જોડી દે છે. જેને એવા ગુરૂ મળી જાય છે. એ પોતાની અંદર શબ્દની ઉંચી અને મધુરી ધૂન સાંભળવા માંડે છે. જે શરૂઆતમાં ઘંટનાદ જેવી હોય છે. એ અનહદ શબ્દ જ અનંત અને કદી બંધન થાય એવું ઉચું અને સાચું સંગીત છે. એ શબ્દ જ આપણી અંદર હંમેશા ગુંજન કરનારો ઈશ્વરીય અવાજ છે. સાચા ગુરૂ પોતાના સેવકને એ શબ્દ સાંભળવાનો ભેદ અને રીત બતાવે છે. ગુરૂ પોતે એ શબ્દ અથવા નામ સાથે જોડાયેલો હોય છે. અને તેઓ આપણને પણ એ શબ્દ અથંવા નામ સાથે જોડીને પરમાત્મામાં લીન કરી દે છે.

ગુરૂની જરૂર ફક્ત એટલા માટે છે કે તેઓ આપણા જેવા મનુષ્ય બનીને આપણને દરેક ચીજ સારી રીતે સમજાવી શકે છે. આધ્યાત્મિક વિષય તો ઘણો જ અટપટો છે.જ્યાં સુધી અંદર આધ્યાત્મિક મુકામો પર ગયા હોય એવા માર્ગદર્શક આપણને ન મળે અને આપણે એમના અનુભવનો લાભ ન લઈએ. ત્યાં સુધી આપણે એક ડગલું પણ અંદર જઈ શકતા નથી. બેશક આપણો અસલી ગુરૂ શબ્દ કે નામ છે, જે આપણા બધાની અંદર છે. મનુષ્યના ખોળિયામાં ગુરૂ સ્વરૂપે પ્રગટ થઈને આપણને મદદ ન કરે, ત્યાં સુધી અંદર આપણે એ શબ્દને પકડી શકતા નથી.

સાચી પૂજા અને ભક્તિ :- સાચા નામ અથવા શબ્દની કમાઈ વગર આપણને કદાપિ મુક્તિ પ્રાપ્ત થતી નથી દુનિયા ફોગટ ભ્રમોમાં ફસાઈને ચોરાસીના જેલખાનામાં ભુલી પડીને ભટકતી ફરે છે. એ નામ વગર તો મુક્તિનો બીજો કોઈ રસ્તો જ નથી.

જો આપણે નામની કમાઈ કરવાનો રસ્તો છોડીને કોઈ બીજા રસ્તે ચાલવાની કોશિશ કરીશું. તો અંતે મૃત્યુ સમયે પસ્તાવું પડશે કે આપણે કિંમતી સમય ફોગટ વાતોમાં નકામો ગુમાવી દીધો. શબ્દ અથવા નામની કમાઈ સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય કે સાધન નથી કે જેના વડે આપણે દેહનાં બંધનોમાંથી છુટકારો મેળવી શકીએ. બાકી જપ-તપ, પૂજા-પાઠ, દાન-પુણ્ય વગેરે જેટલાં સાધનો છે, તે બધાનું ફળ આપણને જરૂર મળે છે. પરંતુ એ બધાનું ફળ ભોગવવા માટે આપણે ફરીથી દેહના બંધનમાં આવવું પડે છે. નામની કમાઈ આપણને કાયમને માટે દેહના બંધનોથી મુક્ત કરી દે છે. નામની કમાઈ સિવાયનાં જે સાધનો કે રીતો આપણે મુક્તિ મેળવવા માટે અપનાવીએ છીએ, એ આપણને દેહનાં બંધનોમાં વધુને વધુ ફસાવે છે. કળિયુગમાં જો કોઈ ઉંચામાં ઉંચું, શ્રેષ્ઠ કર્મ હોય તો તે ફક્ત નામની કમાઈ છે. આપણું મન આપણને શબ્દ અથવા નામની કમાઈ તરફ જવા જ નથી દેતું. બલ્કે હંમેશા પૂજા-પાઠ, કર્મકાંડ, જપ-તપ, દાન-પુણ્ય વગેરેમાં જ લગાવી રાખે છે.

આ મનુષ્યનું ખોળીયું પરમાત્માની અપાર કૃપાથી મળ્યું છે. એમા બસીને એવી ભક્તિ કરો કે જેથી કર્મનો વહેવાર ખતમ થઈ જાય. આ ભક્તિ નામ અથવા શબ્દની કમાઈ છે. આપણને સાચી ભક્તિ કરવાની રીત જડતી નથી. ખોટે રસ્તે જઈને વધારે મેલ અથવા પાપ એકઠાં કરી લઈએ છીએ 'તુ પુજા કરે છે પણ જાણતો નથી કે શું કરી રહ્યો છે.' જપ-તપ, પૂજા-પાઠ, દાન-પુણ્ય વગેરે જે કોઈ પણ ફળ છે એ બધુ શબ્દ યા નામની કમાઈમાં આવી જાય છે. જે વખત આપણી જીભ પર રાત-દિવસ માલિકનું નામ હોય અથવા નામના સ્મરણમાં લાગેલા હોઈએ, તો તેનાથી મોટો બીજો કયો જપ હોઈ શકે ? નામની કમાઈ કરીને આપણે જન્મ-જન્માતંરોના દેહના બંધનોથી મુક્ત કરી લઈએ છીએ.

<u>સાંસારિક ઈચ્છાઓ :-</u> આપણું દિલ તો દુનિયાનો, પદાર્થો અને સ્વરૂપો પાછળ ભટકતું ફરે છે.મન જે જે ઈચ્છાઓ કરે છે એ પુરી કરવા માટે પરમાત્મા આપણને ફરી જન્મ આપી દે છે અને આપણે બીજી વધારે ઈચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓ પેદા કરીએ છીએ. આપણી ઈચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓ તો કદાચ હિમાલય પર્વતથી પણ મોટી છે. અગર પરમાત્મા આપણને હજારો વર્ષનું આયુષ્ય આવે તો પણ એ પુરી ન કરી શકીએ. પરંતુ મોત આપણા ઓશિકે ઉભું છે. કોને ખબર જિંદગીના બીજા થોડાંક વર્ષ મળવાનાં છે કે નહિ અથવા મોત, કયા સમયે આવી જશે. આપણે દુનિયાના બધા જીવો લોભ અને લાલચમાં ફસાયેલા છીએ અને પોતાના મોતને પણ ભૂલી બેઠા છીએ. હું-મારુંની અંદર ફસાઈને કેટલાય પ્રકારનાં કર્મો અને ઈચ્છાઓ તથા તૃષ્ણાઓ પેદા કરીએ છીએ. એ પુરી થતી નથી.

આપણે તૃષ્ણાની આગમાં બળીએ છીએ અને તેમને પુરી કરવાની કોશિશ કરીએ છીએ. પરિણામ સ્વરૂપ મોત પછી આપણે નર્કની આગમાં સળગવું પડે છે. એ ઈચ્છાઓ આપણને ફરીથી ખેંચીને ચોર્યાસીના જેલખાનામાં લઈ જાય છે.અને જે દુઃખો અને મુસીબતો એ યોનિઓમાં આવીને ભોગવવી પડે છે. તેનું

તો વર્ણન જ થઈ શકતું નથી. એટલા માટે મહાત્માઓ આપણને સમજાવે છે, કે હંમેશા માલિકની ઈચ્છામાં રહેવું જોઈએ. જેવી રીતે સમુદ્રમાં વહાણના પક્ષીને વહાણ સીવાય કોઈ આરો નથી તેમ આપણા આત્માને પરમાત્મા સિવાય બીજું કોઈ ઠેકાતું નથી.

મનુષ્ય જન્મનો ઉદ્દેશ :- પરમાત્માએ સૃષ્ટિની રચના કરી અને ચૌર્યાસી લાખ યોનિયોમાં વહેંચી છે. ઋષિ-મુનિઓ એ ચૌર્યાસી લાખ પ્રકારની યોનિયામાં ગણતરી આ પ્રમાણ કરી છે.

ત્રીસ લાખ પ્રકારના વૃક્ષ, ઝાડ, છોડ, સત્તાવીસ, લાખ પ્રકારનાં કીડા-મકોડા,ચૌદ લાખા પ્રકારનાં પંખી, નવ લાખ પ્રકારના પ્રાણીના જીવ અને ચાર લાખ પ્રકારનાં પશુ, જિન્ન, ભૂત-પ્રેત, દેવી-દેવતા-મનુષ્ય.

આપણે આપણાં કર્મો પ્રમાણે આ ચૌર્યાસીના જેલખાનામાં ફસાયેલા છીએ,આપણો આત્મા પરમાત્મા ને મળીને જ આ જેલખાનામાંથી બહાર નીકળી શકે છે. અને પરમાત્મા આપણને આ મનુષ્ય દેહ એટલા જ માટે બક્ષે છે કે આપણે એની ભક્તિ કરીને દેહના બંધનોથી છુટકારો મેળવી શકીએ. આ દેહનું એજ મહાત્મ્ય કે એમાં બેસી પરમાત્માનો મેળાપ થઈ શકે છે. પરમાત્મા એ મનુષ્ય અવતારને બધાયની ઉપર રાખ્યો છે. આ એ સીડીનું છેલ્લું પગથિયું છે. અગર કોશિશ કરીએ તો માલીકને મળી જઈએ અને જો પગ લપસી જાય તો નીચે ફરીથી ચૌર્યાસીના જેલખાનામાં આવી જઈએ છીએ. લાંબા સમય પછી પરમાત્માએ પોતાની ભક્તિ માટે આ મનુષ્યનો જન્મ આપ્યો છે. આપણે એનો પૂરેપૂરો લાભ ઉઠાવવો જોઈએ કે કેટલીયવાર જીવ ઘાસ અને શાકભાજીના રૂપે જન્મયો છે.,અને સેંકડો શરીર જોયા છે. માટે ઋષિ-મુનિઓએ મનુષ્ય દેહનું. નર નારાયણી દેહ કહીને વર્ણન કર્યું છે. જેવી રીતે ફળ પાકીને ઝાડ પરથી નીચે પડયા પછી એ ઝાડ સાથે ફરીથી નથી વળગી શકતું.એવી જ રીતે અગર આપણે મનુષ્ય-જન્મ ફોગટ ખોઈ બેસીશુ તો ફરી આ અવસર વારંવાર નહિ મળે. આ મનુષ્યનું શરીર પરમાત્માએ આપણું પોતાનું કામ કરવા માટે આપ્યું છે. આપણું પોતાનું કામ એ છે જે આપણને પાછા લઈ જઈને પરમાત્મા સાથે મેળાપ કરવી દે. આ કામ પરમાત્માની ભક્તિ છે. આ દુનિયા રાતના એક સ્વપ્ન જેવી છે.એના મોહમાં ફસાવું ન જોઈએ. આપણી જમીન, માલ-મિલકત, ધન-દોલત, સંબંધીઓ અને શરીર પણ એક દિવસ આપણો સાથ છોડી દેશે. આ અમુલ્ય અવસરનો લાભ ઉઠાવો, જે ઉદ્દેશ કે ધ્યેયની પૂર્તિ માટે પરમાત્મા એ આ મોકો આપ્યો છે. આ દેહ મેળવીને આપણે બિલકુલ ભૂલી જઈએ છીએ. વિષય, વિકારો, શરાબ, માંસ, કોમો, ધર્મો ઝઘડાઓમાં અને ઈન્દ્રિયોના ભોગોમાં આપણને ફુરસદ જ મળતી નથી. મનુષ્યનો અવતાર ફરી મળે કે ન મળે, બુદ્ધિ-એસ-આરામ કરી લઈએ. એવી રીતે આપણે આ સોનેરી સમય હાથથી ખોઈ બેસીએ છીએ. મનમાં હંમેશા એજ વિચાર કરીએ છીએ. કે મૌન કદાચ બીજાઓ માટે છે, પોતાના માટે નથી. આપણે દુનિયાના જીવો હંમેશા, દિન-રાત પેટના ધંધાઓમાં

ભટકતા ફરીએ છીએ અને એ ધ્યેય વિષે કદિ વિચાર નથી કરતા. જેને માટે આપણને અહી મોકલ્યા છે. આપણે કેટલા મનસુખ, અણસમજુ અને ગમાર છીએ કે પોતાના જન્મ-મરણને પણ ભૂલી બેઠા છીએ.

દુનિયામાં આપણે ખાલી હાથે આવ્યા અને ખાલી હાથે જ અહીંથી ચાલ્યા જઈશું. આપણા શરીરને પણ મૃત્યુ પછી અગ્ની કે માટીને હવાલે થવાનું છે. જે ચીજો અહીંયાં રહી જવાની એની સાથે આપણે કેટલો પ્યાર કરીએ છીએ ? અને એ મેળવવા માટે દિન-રાત ભટકતા ફરીએ છીએ. જે પાપ વગર પ્રાપ્ત થતી નથી અને મર્યા પછી સાથે આવતી નથી.

'નાશવંત' પદાર્થો માટે મહેનત ન કરો, પરંતુ એ પદાર્થ માટે મહેનત કરો જે અનંત જીવન સુધી રહેશે. ઘણી મુશ્કેલીઓથી આપણને આપ અમૂલ્ય મનુષ્ય-જન્મ મળ્યો છે, પરંતુ આ જન્મમાં આવીને આપણે મનને તાબે થઈને ઈન્દ્રિયોના ભોગોમાં ફસાઈ ગયા છીએ.

પરમાત્માની કૃપા :- જયારે આપણામાં નમ્રતા અને દિનતા આવશે ત્યારે આપણું ધ્યાન માલિકીની ભક્તિ અને યાર તરફ જશે.હે પરમાત્મા ! અમે અમારા કર્મોના કારણે તારાથી વિખુટા પડી ગયા છે, અમારી પોતાની તાકાત નથી કે તારા સુધી પહોંચી શકીએ, તુ પોતે અમારા ઉપર દયા-મહેર અને બક્ષીસ કરે તો જ અમે તારા સુધી પહોંચી શકીએ. જે કાંઈ પણ કરો છો એ તમો પરમાત્માકરો છો.

સુવાક્યો

- તમારા લોઢા રૂપી મનને વિષય-ભોગરૂપી ચુંબક હંમેશા પોતાની તરફ ખેચંતુ રહે છે. જ્ઞાની મનુષ્ય વિષય-ભોગોથી થતી હાનિયોનું અનુમાનથી વિચાર કરીને તેમાં અશ્કત નથી થતો, જયારે અજ્ઞાની મનુષ્ય તેમા ફસાઈને નષ્ટ થઈ જાય છે.
- મહાન જ્ઞાન, બળ, આનંદ વગેરે ગુણોનો ભંડાર ઈશ્વર એક ચેતન વસ્તુ છે, જે અનાદીકાળથી તમારી સાથે જ છે. તે કયારેય તમારાથી અલગ થતો નથી અને કદીયે અલગ થવાનો નથી. એ જ સર્વ જગતના રચાઈતા, પાલક કરતા,સર્વરક્ષક, નિરાકાર, ઈશ્વરની સ્તુતિ, પ્રાર્થના અને ઉપાસના સૌ લોકો એ હંમેશા કરવી જોઈએ.

'વિણેલાં ફૂલ પુસ્તક'માંથી સાભાર...

'વિણેલા ફૂલની કળીઓ'

નોંધ :- આ વિચારો જ્ઞાન સ્વામી રામતીર્થના છે.

મૃગજળની પાછળ દોડતો માણસ વધુ ને વધુ તરસનો જ અનુભવ કરે છે, તેમ આ સંસાર વ્યવહારના મિથ્યા સુખની પાછળ દોડતો માણસ વધુ ને વધુ ઉપાધિઓનો જ અનુભવ કરે છે. "ભક્ત તેને જ કહેવાય કે જે ઈશ્વર થી વિભક્ત. એટલે જુદો નથી. ઈશ્વરમાં અહોનીશ ઓતપોત જે જીવ આત્મા તે ભક્ત." જ્યાં સુધી તમો આત્મ શક્તિની ઉપાસના નહિ કરો ત્યાં સુધી તમામ દેવી-દેવતાઓની ઉપાસના વ્યર્થ છે, કારણ કે તે બધાં પગથિયા છે, હે મારી પોતાની આત્મશક્તિ ! પ્રગટ થાય. મૌન અને એકાંત નું સેવન કરે નહી ત્યાં સુધી કરેલા ઉપવાસ નકામા જાય છે. બોલવા તથા સાંભળવાની ઈચ્છાનો નાશ થવો તેનું જ નામ મૌન. જોવા તથા જાણવા ઈચ્છાનો નાશ થવો તેનું જ નામ એકાંત. જયારે જયારે આપણે આપણા શ્વાસો શ્વાસમાં નાભિ સ્થળેથી ઉત્પન્ન થતા ઓમકારમાં એકાગ્રતા સાધીએ છીએ, ત્યારે આપણા બીજા ચોવીસ કરોડ છીદ્રોમાંથી તેજ ઓમકાર એક સાથે વહન થાય છે. સાચો આનંદ પામવા માટે ફક્ત ત્રણ વાતો શીખી લે જો ..(૧) ઈશ્વરને જોવા માટે રડવું (૨) ઈશ્વરને જીવન-પ્રાણી માત્રમાં જોઈને હસવું અને (૩) અખંડાનંદમાં ડુબી જઈને મૌન રહેવું.

તમારી આંખ આખું જગત જોવે છે પરંતુ તે આંખ જયારે તમને પોતાને જ જોશે, ત્યારે સાચો આનંદ ઉતપન્ન થશે. 'જ્યાં જવાથી જગત ભુલી જવાય છે ત્યાં જવાથી ઈશ્વર દેખાય છે.' એવું સ્થળ તમારા જ પીડંમા બ્રહ્મ આકાશ છે, અને ત્યાં જવા માટે પ્રથમ તમે નાભી આકાશમાં સ્થિર થતા શીખવો. 'જ્યાં દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યાં મન જાય છે અને મન જાય છે ત્યાં દ્રષ્ટિ જાય છે. એવો એકબીજા નો સંબંધ છે." દ્રષ્ટી સહીત મનને પાછું વાળી લાવીને શ્વાસો શ્વાસમાં સ્થિર થનાર સાધક નાભિ આકાશમાં સ્થિર થઈ શકે છે.

"અજ્ઞાન મિટાવી જ્ઞાન આપે તે ગુરૂ" પરંતુ અનેક ગુરૂ કરીને આ જગતનું વ્યવહારીક જ્ઞાન મેળવવું પડે છે. પરંતુ જગતની પેલી પાર રહેલું જે ઈશ્વરી જ્ઞાન એતો સદગુરૂ જ આપી શકે. સદગુરૂ તેને જ કહેવાય જે જગતને તરી જઈને પેલી પાર પહોંચેલા હોય જેવી રીતે જીવંત ગુરૂ-સદગુરૂઓ સાથે જગતમા વાતોમાં ખુલાસા થઈ શકે છે. તેવી રીતે દેહ ત્યાગી ગયેલા ગુરૂ-સદગુરૂ સાથે તંદ્રામાં (અંતઃકરણના ઉંડાણમાં) વાતો ના ખૂલાસા થઈ શકે છે. પૂર્વ થઈ ગયેલા મહાન આત્માઓની ઉંચી ભાવનાઓ આકાશમાં આંતરિક્ષ રહીને આપણને આજે પણ ઉંચી કક્ષાએ લઈ જવા અહોનીશ તૈયાર છે. ઈશ્વરના ઐશ્રવ નો ભંડાર તે આકાશ દરેકના પીડમાં પણ વહેંચાયેલું છે. (૧) નાભિ (૨) હૃદય, (૩) બ્રહ્માંડ. તારા શરીરમાં

જ તારો આત્મા છે એવું સમજવા કરતા જયાં જયાં તારી નજર પડે છે. ત્યાં ત્યાં તારો જ આત્મા રહેલો છે એમ સમજે તો સારૂ.

ઉંચનીચ, સારાસાર અને લાભાલાભના ભેદ તૂટે ત્યારે જ વેદનો સાચો અર્થ સમજાય. "વેદ એટલે ઈશ્વરની મુંગી વાણી એ અનુભવથી સમજાય છે" વેદવાણીનું સ્થાન આત્મા છે. હવે લખવા, લખાવવા તેમજ વાંચવાનો વિષય મનનો છે. દિવ્યાત્માઓ અનુભવ કરીને સમજી શક્યા તે ચુપ થઈ ગયા તે જ્ઞાન વાણીથી પર છે." જગતને ભુલે તે જ ભગત કહેવાય છે.'સાચો આનંદ સંગ્રહમાં નથી, પરંતું ત્યાગમાં છે. સેવા તો તેને જ કહેવાય કે જે આત્માથી આત્માને ઓળખે. એક જ ઈશ્વરને દરેકમાં ઓત-પ્રોત થયેલો જુએ તેનું જ નામ સાચી સેવા કહેવાય. ચપટી લોટ આપવાથી પરમાર્થ સાધી શકતો નથી તેમજ લાખો રૂપિયાની અનીતિ કરીને પાંચ-પચીસ રૂપિયા કોઈને આપવાથી પરમાર્થ સાધી શકતો નથી. તેમજ લાખો રૂપિયાની અનિતિ કરીને પાંચ-પચીસ રૂપિયા કોઈને આપવાથી પરમાર્થ સધાતો નથી. પ્રથમ સ્વાર્થ સાધો, સ્વઅર્થ, સ્વ, એટલે પોતાને, અર્થ એટલે મેળવવો. પોતે પોતાને ઓળખી લેવું તેનું નામ જ સ્વાર્થ. ઈશ્વર તો તારા અંતરમાં જ છે. અને તે જ ઈશ્વર આ સમસ્ત જગતમાં વ્યાપી રહેલું છે. માટે તેને બહાર ખોળવાની વધુ માથાકુટમાં પડીશ નહી. પણ તું તારા અંત કરણમાં જ ઉંડો ઉતરી જા, તારા શ્વાસોશ્વાસમાં જ એકરૂપ થઈ જા.

અનિતિથી પ્રાપ્ત કરવું એ વધુ ગુનો છે જ પરંતુ ન્યાય અને નિતિથી મેળવવા છતાં. વધુ પડતો બિનજરૂરી સંગ્રહ કરી રાખવો એ તો વધુ ગુનો છે. લખે તે લહિયો, વાંચે તે વાચક, બોલે તે વક્તા, અને સાંભળે તે શ્રોતા કહેવાય. પરંતુ જ્ઞાની તો તે જ કહેવાય કે જેણે આ ચારે વાતનું તજી દીધી હોય હે સાધક, જંગલ અને એકાંતવાસ એ તો નિશાળ છે. પરંતુ પરિક્ષાનો હોલ તો સંસાર જ છે "ત્રાટક એ યોગનું એક અંગ છે એક આવું જેટલી જગા ઉપર દ્રષ્ટિનું સ્થિર થવું તેનું નામ જ ત્રાટક. એકદરે ત્રાટક કરનાર સાધક શાંતી અનુભવે છે.

આત્મશક્તિને મજબુત બનાવવા માટે ત્રણ સાધનો છે. (૧) મૌન (૨) એકાંત (૩) ઉપવાસ, આસન પણ યોગનું એક અંગ છે. જેનો પાયો મજબુત તેની ઈમારત પણ મજબુત આસને હાલ્યાચાલ્યા સિવાય ત્રણ કલાક સ્થિરપણે બેસી રહેવાય અને જે આસનથી કરીને આપણો મેરુદંડ ટટ્ટાર રહે તેવું એક જ આસન રોજ કરવું.ધીરે ધીરે તે આસન સિધ્ધ થઈ જાય. સાધના પરિપકવ થવાનો બધો જ આધાર તે સાધના આસન ઉપર જ હોય છે. "આસન" ના મુખ્ય પ્રકાર (૧) વજ્રાસન (૨) પદમાસન (૩) સુખાસન સાધકે એટલું ખાસ યાદ રાખવાનું કે નેત્રને મીચવા નહી. પરંતુ આપો આપ મીંચાઈ જાય તો મીંચતા દેવા, જાણી જોઈએ નેત્ર મીંચીએ છીએ ત્યારે વિચારોની પરંપરા ચાલુ જ રહે છે. અને સાધનામાં વિઘ્ન નાખે છે. તમારે જે વાત બીજા કોઈ મનુષ્યને કહેવી હોય તે વાત તમે તમારા જ અંતરાત્માને કહો. જો તે વાત સત્ય હશે તો તમારો અંતરાત્મા સામાના અંતરાત્માને કહી આવશે અને તમને સુગમતા થઈ

પડશે. કારણ કે દરેકમાં વહેલો અંતરાત્મા એક જ અને અનંત (અખંડ) છે.

આપણું શરીર એક યંત્ર છે, મન એક મંત્ર છે, મનનું સ્થાન નાભિમાં છે. હવે જ્યારે આખા શરીરમાં પરોવાયેલા મનને નાભિમાં કેન્દ્રિત કરીએ છીએ. ત્યારે તે નાભિમાંથી ઉત્પન્ન થતા શ્વાસોશ્વાસમાં જ ઓતપ્રોત થઈ જાય છે. ત્યાં તેને ઓમકાર અને તેની રચનાનું સાચું જ્ઞાન થાય છે અને ઓમકાર એ મોટામાં મોટો મંત્ર છે. માટે જ એમ કહી શકાય કે મન એ જ યંત્ર અને તેણે કરીને મેળવવા જેવા પ્રકાશ (આનંદ) તે આત્મા છે. હવે આ વાતને છોડીને ક્યાં સુધી બહારના યંત્રો અને મંત્રો શોધ્યા કરશો ?

ભોગ એટલે જ રોગ, અને શોખ એટલા જ શોક.

વિશ્વ ગમે તેટલુ લાંબુ-પહોળું અને વિવિધ આકારોથી યુક્ત હોવા છતા એક જ બ્રહ્મથી ઉત્પન્ન થયું છે. આવું જ્ઞાન ઉત્પન્ન થવું તે જ 'આત્મજ્ઞાન'

મૌન ઉપવાસ અને એકાંતનું રહસ્ય સમજનાર સાધકને સાચો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. મનનું મૌન, વાણીનો ઉપવાસ અને આંખનું એકાંત-ત્રણ ભેગા થઈ શકે તો બીજું કહ્યું જ કરવાનું નથી "સંસારનો ત્યાગ કરે તે સંન્યાસી નથી, પરંતુ સંસાર ઉપરના મોહનો ત્યાગ કરે તે જ સંન્યાસી કહેવાય છે. જગતમાં કોઈ પણ શક્તિ એવી નથી કે જે આત્મશક્તિ પાસે ટકી રહે. તુ ભલે બહાર દેખાતા દેવી, દેવતાઓની ઉપાસના કર્યા કરે, પણ જયાં સુધી તારા પિંડમાં રહેલી તારી આત્મશક્તિની ઉપાસના નહી કરે ત્યાં સુધી તારા જીવનનું ધ્યેય તને સમજાશે નહી. તમારે સાચો આનંદ પ્રાપ્ત કરવો હોય તો આજથી અને અત્યારથી જ આ સંસારના પ્રપંચો છોડી દો. "સાચી શાંતિ, સાચું સુખ અને સાચો આનંદ તો ત્યાગમાં જ રહેલો છે. દરેક ધર્મપ્રેમીઓએ પ્રથમ માનવધર્મ પાળવા જોઈએ.

આપણા શરીરમાં જે તાકાત છે. તેથી અનંતગણી તાકાત આત્મામાં છે જો આપણી ઈશ્વરી અવતારોના દિવ્યાત્માને જ માનતા હોઈએ તો પછી તે દિવ્યાત્માનું બહારનું દેહ સ્વરૂપ ભલે દેવનું, શ્રી કૃષ્ણનું, શ્રી રામનું હોય છતાં પણ આપણને ભિન્નતા દેખાવી જોઈએ. જ નહી. કારણ કે દરેક દિવ્યાત્માઓની દિવ્ય ભાવનાઓનો સૂર એક જ હોય છે. જયાં સુધી સંસારવ્યવહારની જુદી જુદી ઈચ્છાઓની નાશ થયો નથી ત્યાં સુધી સાચો આનંદ અને શાંતી પ્રાપ્ત થવાનાં જ નથી. જે મનુષ્ય બીજાને ડરાવે છે તેને જ કોઈ ડરવું પડે છે. અને જે બીજાને દુઃખ દેવા ઈચ્છા કરે છે તેને દુઃખી થવું પડે છે. "કરે તેવું પામે" આત્મામાં અનંત એવી દિવ્ય શક્તી છે અને અનંત એવું જ જ્ઞાન છે તે જ શક્તિ અને તેજ જ્ઞાન તે આપણી ગુરૂ. જયાં સુધી વિયોગ થવાથી અપ્રસન્નતા અને પ્રાપ્તિ થવાથી પ્રસન્નતા થાય છે ત્યાં સુધી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થવું જ નથી એમ સમજવું. "આત્મા એકજ અંખડ અને અવિનાશી છે." જયારે મનુષ્ય નિર્દોષ બનીને શાંત થઈ જાય ત્યારે તે દુર દૂરના દ્રશ્યો જોઈ શકે છે અને દુર દુરથી વાણી સાંભળય શકે છે તો પછી તારી નજીકમાં જ રહેલા ઈશ્વર ને તુ કેમ ન જોઈ શકે ? હે મનુષ્ય તારા ઘણા જ જન્મો થઈ

ગયા અને તે ઘણું જ જોયું અને જાણ્યું. છતાં એ જોવાનો અને જાણવાનો હજુ સુધી છેડો આવ્યો જ નહિ. અત્યારથી એ જાણવા જોવાની તમન્ના છોડી દે "સાચો આનંદ તો ચૂપ રહેવાથી જ ઉપજે છે."

"આપણા શરીરમાં સાચામાં સાચું જો કોઈ પણ હોય તો ફક્ત શ્વાસોશ્વાસ છે. તેની સોબત કરવી તેનું નામ સત્સંગ "જયારે આત્મા જ એક સત્ય છે અને બીજું બધું સિવાય છે એવું સાચું જ્ઞાન ઉપજે છે ત્યારે પ્રકૃતિના બંધન તો ટપોટપ તૂટી જાય છે મરનારની પાછળ પણ આપણે મૂર્ખતાભરેલું જ રડીએ છીએ મરનાર તો આનંદ માણે છે. ખોટું ખોટું રડવામાં તમે જેટલો સમય ગુમાવો છો એટલો જ સમય જો ઈશ્વરસ્મરણમાં ગાળો તો તરત જ તમારું એ અજ્ઞાન દૂર થઈ જાય આપણા નેત્રમાં એક એવી જાતની વિદ્યુત છે કે આપણી સામેના આકાશમાં જેમ જેમ દ્રષ્ટિ દૂરદૂર ફેંકતા જઈએ છીએ તેમ તેમ આકાશમાં રહેલી હવા પાતળી થતી જાય છે. અને જયારે દ્રષ્ટિને પાછી ખેંચીએ છીએ ત્યાં એ હવા ઘટ્ટ થતી આવે છે હવે જો દ્રષ્ટિ નાસિકાના અગ્ર ભાગે સ્થિર કરીશું. તો તેની પેલી પાર રહેવું હવાનું વાતાવરણ ધીરે ધીરે જામતું જશે અને છેવટે તે આયના જેવું ઘટ્ટ થઈ જશે. હવે ત્યા સુધીમાં તમે નાસીકાઓ ભાગ ઉપર દ્રષ્ટિ ઠેરવીને જે સ્વરૂપનું ચિંતવન કયું હશે તે જ સ્વરૂપમાં તમે તમને તમારી સન્મુખ ઘટ્ટ બનેલી હવામાં પ્રતિબિંબ રૂપે જોશો તેનું જ નામ 'આત્મસાક્ષાત્કાર' વિચારોની પરંપરાને જો તમારે જીતવી હોય તો મૌન અને એકાંત સહિત સાચા ઉપવાસનો આશરો મેળવો, આ જગત એ તો એક જેલખાનું છે. અને તેમાં આપણે બધા કેદી છીએ. સજા પુરી થતાં જ આ જેલમાંથી છુટી જવાનું છે. તો પછી તમે જેલ અને જેલની વસ્તુઓ ઉપર મમત્વપણું શાને લાવો છો ? એ તો મિથ્યા છે તમારૂં નથી .તમારે તો ફક્ત સજા પુરી થાય ત્યાં સુધી વૈતરું જ કરવાનું છે" જયારે મનુષ્ય પોતાના શરીરનો અહ્મભાવ દુર કરી, નિર્દોષ બનીને પોતાનું શરીર ઈશ્વરને જ સોંપી દે છે ત્યારે ઈશ્વર એ શરીરમાં રહીને ઘણા જ અદ્ભુત કામો કરી જાય છે. " ઈશ્વર ઓળખવો" તેનું નામ જ બ્રહ્મજ્ઞાન.

સાકાર ઈશ્વરનું જ્ઞાન મેળવ્યા સિવાય નિરાકાર ઈશ્વરનું જ્ઞાન મળતું જ નથી. ઈશ્વરે દર્શન માટે શરીરનો બહારનો તેમજ અંદરનો મળ સાફ કરવો પડે છે. જયાં સુધી આંતરાડામાં મળ હોય છે. ત્યાં સુધી ચિત્તની સ્થિરતા થતી જ નથી અને ઈશ્વરેદર્શન પ્રાપ્ત થતું નથી. શરીર શુદ્ધિ માટે ઉપવાસ.ચિત્તની શુદ્ધિ માટે એકાંત અને મનની શુદ્ધિ માટે મૌન, મનનું મૌન, દ્રષ્ટિનું એકાંત અને વાણીના ઉપવાસ-આ ત્રણે સાધનાનું જે એકય તેનું નામ જ સાધના. અનિતિભરેલ લાબું જીવવું તે કરતાં તો ભલે ટુકું જ જીવન જીવાય, પરંતુ તે નિતિથી યુક્ત હોવું જોઈએ. માયાના અજ્ઞાન બંધનોને ભેદીને આત્માનું સત્ય જ્ઞાન મેળવવું તેનું જ નામ મોક્ષ કહેવાય. જયાં સુધી તારું મૌન, એકાંત અને ઉપવાસ બીજા મનુષ્યો જોઈ શકશે, ત્યાં સુધી તેનો સાચો આનંદ તને પ્રાપ્ત થશે નહિ. "હે દેવ, મારા દુ:ખો દૂર કરો, આવી રીતે પ્રાર્થના કરીએ દેવતાઓને હેરાન કરવા કરતાં હે મૂર્ખ, હિંમત રાખીને તું જ તે દુ:ખોને સહન કરી લે ને ? દુ:ખ એ તો તારા કરેલા અનિષ્ટ કર્મનુ ફળ છે. તે તો ભોગવે જ છુટકો છે દુ:ખ એ સુખની જન્મદાતા

છે સુખનો દુરુપયોગ કરનારને જ દુઃખ મળે છે.

"માતાના આશિર્વાદ સિવાય મનુષ્યનું કોઈપણ કાર્ય સિધ્ધ થતું જ નથી. જેના પિંડમાં તમારો પિંડ ઘડાયો, રક્ષાયો અને વૃધ્ધિ પામ્યો છે, જીવનમાં પ્રથમ ગુરૂ માતા છે. પ્રથમ પ્રેમાળ તેમજ જ્ઞાન અને આશિષ આપનાર ફક્ત માતા જ છે.તેનું સ્મરણ કરે તો દિવ્ય શક્તિ નજીમાં નજીક રહીને તેનાં દરેક કાર્યોમાં આશીર્વાદ રૂપ બને છે "જે પોતાના સ્વરૂપને ઓળખતો નથી તે સંન્યાસી બનવા યોગ્ય જ નથી" ફક્ત કર્મોનો ત્યાગ કરવો તેનું જ નામ ત્યાગ અને સંન્યાસી નથી." સંસારના સર્વે કર્મો કરીને તેના ફળની આસક્તિનો ત્યાગ કરી શકે એ જ સાચો ત્યાગી કહેવાય." સાચું સુખ સંગ્રહમાં નથી, ત્યાગમાં છે.

સહન કરે તે સંત, શાંત જીવન તે સંત, સંત એતો ઈશ્વરનું જ સ્વરૂપ છે. જેની પાસે ઉભા રહેતાં જ આપણા વ્યવહારના તમામ કષ્ટો ભૂલી જવાય અને શીતળતા પ્રાપ્ત થાય" જગતમાં જીવ-પ્રાણીમાત્રમાં ઈશ્વર છે, એમ સમજીને નમી જવું એ જ ઉત્તમ કર્તવ્ય છે અને જો એવી રીતે જતાં ના આવડે તો પછી ટીલાં, ટપકા, વ્રત, તપ બધું જ ખોટા આંડબરરૂપ છે. દાન કરતાં તો સાચી સેવા જ શ્રેષ્ઠ છે.' મોટાઈ મેળવવા માટે કરેલું દાન નિષ્ફળ જઈને દુઃખદાયી નીવડે છે." અહંભાવમાં કરેલા શુભ કર્મો પણ બળીને ખાખ થઈ જાય." લાયકાત વગર મેળવેલી વસ્તુઓ બીજી અનેકગણી વસ્તુઓને લઈ જઈને નાશ પામે છે.

"હે મૂર્ખ સાધક, તને માન-અપમાન ભલે નથી, પણ જયાં સુધી તને તારું સ્વમાન ઘડી ઘડી યાદ આવે છે ત્યાં સુધી તને કદાપિ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાનું જ નથી" જો તમારે તમારું ચારિત્ર્ય સુધારવું હોય તો તમે તમારા જ શ્વાસોશ્વાસમાં એકરૂપ બનો. ભજનમાં મંડળ બાંધવું તે પણ કનિષ્ટ તે બહારથી તો ઉજ્જવળ દેખાતું હોય છે." પરંતુ અંદરનો સડો બહુ જ દુર્ગંધ મારતો હોય છે. એકતાલીસ દિવસ મૌન અને એકાંત સહિત ઉપવાસ કરનારના ગમે તેવા વિકટ સવાલના જવાબ ઈશ્વર જરૂર આપે છે. ફક્ત બોત્તેર ક્લાક સુધી આપણા પ્રત્યક્ષ શ્વાસ સાથે જો આપણા મન અને દ્રષ્ટિ સ્થિર બને તો ઈશ્વર તમારી પાસે જ છે. "જેઓના વિચારો આપ્યા મીક અને એક જ કક્ષાના છે. તો જગતના બીજા છોરે રહેવા છતાયે એકબીજાને અડીને જ રહેલા અનેરો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. જોવા-જાણવાથી, કહેવા-સાંભળવાથી કે ક્રિયા કરવાથી જે આનંદ મળે તે હેતુસરનો અને અલ્પ છે." બાળકને રમકડું મળતાં, વિદ્યાથીને પાસ થતાં, બેકારને રોજગાર મળતાં, વળી વિષયીને વિષયભોગ ભોગવતાં આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે તે બધાયે અલ્પાનંદ કહેવાય" દેવતાઓને ધુપ, દીપ અને આરતીથી આનંદ ઉત્પન્ન થાય તેને અલ્પાનંદ જ કહેવાય છે વાણી, વિચાર અને વર્તનના કદાપિ નાશ થતો નથી માટે સદાયે ઉત્તમ વાણી બોલો, ઉત્તમ વિચાર કરો અને ઉત્તમ વર્તન વર્તો. જો તમારી સાધના સાચાં અંત કરણની હોય તો તમે કદાપિ ઈશ્વરના એવા સ્વરૂપો જોવાની તમન્ના રાખો જ નહિ, તમે તો તેના સાચા (મૂળ) સ્વરૂપમાં જ ઓતપ્રોત થયેલા છે. ઈશ્વરને જાણવા માટે જગતનો ત્યાગ કરવાની જરાયે જરૂર નથી. પરંતુ જગતપ્રાણનો એટલે કે રાગદ્વેષ, સારું-નરસું, લાભાલાભ, માન-અપમાન, મારું-તારું વગેરેનો ત્યાગ કરવાની જરૂર છે.

તમે તમારા માયાવી બંધનોને તોડી નાખશે. ત્યાં તમોને તે અનંત શક્તિના બે છેડા હાથ આવશે, તેમાના એક છેડા ઉપર તમે છો, જયારે બીજા છેડા ઉપર ઈશ્વર છે. જે સાધક પોતે પોતાને ઓળખી શકે છે, તે જ સાધક જગતના અન્ય જીવાત્માઓને ઓળખી લે છે અને અનંત એવું ઉત્તમ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તલભાર સાચા ભજનથી જન્મોજન્મના પ્રકૃતિના બંધનો તૂટી જાય છે. ભજન (ભજ-મન) હે મન, તું તને જો બસ, એક ક્ષણ જુઓ તો બેડો પાર મનુષ્યોને આપણે એક જ સ્વરૂમાં જોતાં શીખવું જોઈએ. ઈશ્વરનું વિશ્વસ્વરૂપ દર્શન આપણામાં આત્મજયોતિનું દર્શન પામીએ છીએ.ત્યારબાદ તમારી નજરે જે કોઈ જીવ-પ્રાણી દેખાશે. તે જીવ-પ્રાણીની આત્મજયોતિ જ તમોને નજરે આપશે "મનુષ્ય માત્રને ગુણ-અવગુણ દેખાવા બંધ થતાં આત્મજયોતિ જ દેખાય છે.

હું અને તમે બેઉં જુદા છીએ એ ભાન જયારે ભૂલી જશો ત્યારે જ સાચો આનંદ ઉત્પન્ન થશે. "સમભાવ વિના આત્મભાવ પ્રગટ થતો જ નથી. ઈશ્વરને જોવા માટે આપણું અંતઃકરણ સ્વચ્છ વિકાર સિવાયનું હોવું જોઈએ. જો આપણું અંતઃકરણ કામી હશે તો બીજાઓને કામી જોઈશું, ક્રોધી હશે તો બીજાઓને ક્રોધી જોઈશું" દ્રષ્ટિ એવી સૃષ્ટિ" જન્મને અંતે મરણ હોય છે. તેવો જ રીતે ઘણા જન્મ અને ઘણાં મરણ થતાં થતા હવે આ માનવજન્મ પ્રાપ્ત થયો છે. આપણા અંતઃકરણ એકજ ભાવના જાગૃત રહેતી હોય કે, હે પ્રભુ ! મનુષ્યમાત્રને જ્ઞાન આપો, કારણ કે જપ, તપ, દાન, દયા અને સેવાને અંતે પ્રાપ્ત કરવા જેવી મહાન વસ્તુ ફક્ત જ્ઞાન છે. ઈશ્વર એક જ અને અનંત (અખંડ) હોવા છતાં જયાં સુધી તું પૂર્ણ જ્ઞાની થયો નથી.ત્યાં સુધી તે તને બહુરૂપે દેખાશે, હું તુ અને બધું જ ઈશ્વર છે જે મનુષ્ય પોતાના અંતરાત્માને ઓળખતો નથી તે અનંત ઈશ્વરના સમાથર્યને કેવી રીતે ઓળખે ? માટે હે પ્રિય મનુષ્ય ! "તું તને ઓળખ" "ઘણા જ જીવાત્માઓને એકરૂપ જાણીને ઓળખવા, તેનુ જ નામ આત્મજ્ઞાન" સાધક જયારે અણુ અણુમાં ઈશ્વરને જ જુએ છે ત્યારે તેની સાધના પુરી થઈ શકે છે એમ માની શકાય છે. જેમ બને તેમ શ્વાસોશ્વાસમાં જ ઓતપ્રોત થઈને જન્મમરણ બહારના ભયને ટાળવો, એ જ સાચું કર્તવ્ય છે. 'પ્રાણની મધ્યમાં સ્થિર થવાય નહિ.ત્યાં સુધી કદાપી સાચો આનંદ આવે જ નહિ." મનુષ્ય દુઃખો ભોગવે છે તે કનિષ્ટ વિચારોનું પરિણામ છે. અમારે તો શિવ ધર્મ છે. વિષ્ણુ ધર્મ, જૈનધર્મ, ઈસ્લામ ધર્મ, ખ્રિસ્તી ધર્મ છે. તેમનામાં જ્ઞાન પણ ટુંકુ અને સંકુચિત હોય છે. મનાવધર્મમાં બધા જ ધર્મોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. સમભાવ વગર બધુ જ વ્યર્થ છે. આપણામાં અઢાર જાતની શક્તિ છે અને તેની વડી કચેરી મસ્તકમાં જ છે. તેમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ આત્મશક્તિ છે. આપણી દ્રષ્ટિ શ્વાસશ્વાસમાં મેળવી દઈએ છીએ.ત્યારે અલ્પ શાંતિનો અનુભવ કરીએ છીએ. પરંતુ નાભિમાં સ્થિર થઈ, શ્વાસને રોકીને, નાભિ આકાશમાં રહેલા પ્રકાશમાં દ્રષ્ટિને ઠેરવીએ છીએ ત્યારે જ્ઞાનનો અનુભવ કરીએ છીએ. ઈચ્છા શબ્દ ભયંકર છે. ઈચ્છા એ તો એક મહાન કાંટાથી ભરેલી ભંયકર અને મજબૂત વાડની ગરજ સારે છે. અને આનંદના મહાસાગરમાં જતા સાધકને રોકી પાડે છે, તમે ઈશ્વરના જુદા જુદા સ્વરૂપનું દર્શન કરવાની ઈચ્છા રાખશો તો ઈચ્છા

પણ તમને ત્યાનાં ત્યાં જ ગૂંચવી દેશે. આધ્યાત્મિક ઈચ્છાઓને પણ છોડો, તમે તો તે બધાથી દુર રહેજો. "મનુષ્ય જયારે પોતાની મૂળ ફરજમાં જોડાય છે. ત્યારે તેની બીજી વ્યવહારિક તેમજ આધ્યાત્મિક ફરજોને ઈશ્વર સુધારી લે છે.

એટલે હૃદય અને નાભિથી સંબંધ સાધીને જગતને નમી જવું તે, ઓમ નું સ્થાન, નાભિમાં અને હ્રીં નું સ્થાન હૃદયમાં છે. વિશ્વ એક જ બ્રહ્મથી ઉત્પન્ન થયું છે. આવું જ્ઞાન ઉત્પન્ન થવું તે જ "આત્મજ્ઞાન" શરીર મનની અંદર છે. અને મન આત્માની અંદર છે માટે આત્મામાં શરીર રહેલું છે. એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખજો, એક જ આત્મામાં સફળ સૃષ્ટિનાં જડ, ચેતન શરીરો રહેલાં છે. સંસારના પ્રપંચથી જેટલા દૂર ખસીશું એટલાં જ ઈશ્વરની પાસે પહોંચીશું. સંસારના દુઃખ એ તો દુઃખ છે, પણ સુખ એ તો દુઃખનો પણ (પિતા) જન્મદાતા છે. દરેકમાં ઈશ્વર વસી રહેલો છે. એમ સમજીને દરેકને જોતા જ હાથ જોડવા અને હસી જવું.દરેકમાં ઈશ્વર વસી રહેલો છે, એમ સમજીને દરેકને જોતા જ હાથ જોડવા અને હસી જવું, ઈશ્વરનું સ્વરૂપ ભલે જરથોસ્તનનું, મહંમદનું, શ્રીકૃષ્ણનું, શ્રી રામનું, બુધ્ધદેવનું, મહાવીર સ્વામીનું હોય છતાં દરેકની જુદી જુદી ઈચ્છાઓનો નાશ થયો નથી. ત્યાં સુધી આનંદ અને શાંતિ પ્રાપ્ત થવાની જ નથી. માળા એ તો દૂર ભટકતા મનને નજીક ખેંચી લાવવાનું સાધન છે. સેવાપૂજા એ તો દૂર ભટકતી વૃતિઓને નજીક નજીક ખેચી લાવવાનું સાધન છે, પરંતુ જયાં દ્રષ્ટિ પડે ત્યાં ઈશ્વરનું ઐશ્વર્ય સમજીને તેમાં જ સ્થિર થઈ જવું. એ જ "અખંડ આનંદ મેળવવાનું સાચું સાધન છે" વિષયોથી નિવૃત થઈને કરેલા કર્મો જીવાત્માને જરા પણ બંધનકર્તા નથી જીવપણું નષ્ટ કરીને શિવપણામાં લઈ જાય એવું જે ગુમજ્ઞાન તેનું જ નામ વેદ, જયાં સુધી મનુષ્ય લખે-બોલે-વાંચે અને સાંભળે ત્યાં સુધી તેને જીવ કહેવાય છે. પણ જયારે એ બંધુ છોડીને તેની પેલી પાર જાય ત્યારે તેને શિવમાર્ગી કહેવાય છે. જેને પોતાના આત્મા ઉપર વિશ્વાસ નથી તેણે જ ગુરૂ સદગુરૂ શોધવા બહાર જવું પડે છે.

હે મન તું મનન કરવું, સ્મરણ કરવું અને સંકલ્પ વિકલ્પ કરવા બંધ કર. હે બુધ્ધિ ! તું સારા-નરસાના વિચાર કરવા બંધ કર. હે અંહકાર તું મારું તારું તેમજ હું કરું-મેં કર્યું એ બધી વાતો બંધ કર, હે ચિત્ત, હવે તું શાત થઈને બ્રહ્મરૂપી સત્ય છે. તેનું જ ચિન્તવન કર કે જેથી તને આનંદ ઉત્તમ થશે, તું તે આનંદમાં જ ઓતપ્રોત થઈ જઈશ, પછી તારૂ-જુદાપણું નષ્ટ થશે અને તું પોતે જ (સત્+ચીત્ત +આનંદ+) સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ થઈશ. અનીતિથી પ્રાપ્ત કરવું એ તો ઈશ્વરી ગુનો છે. જ પણ નીતિથી મેળવેલું ભેગું કરવું એ પણ ઈશ્વરનો ગુનો છે. મારું-તારું, રાગ-પ્રેમ, સારું-નરસું લાભાલાભ વગેરે ભેદ તુટે છે. ત્યાં વેદ સમજાય છે. જયાં સુધી વિયોગ થવાથી અપ્રસન્નતા અને પ્રાપ્તિ થવાથી પ્રસન્નતા થાય ત્યાં સુધી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થતું નથી. શ્વાસ શ્વાસે ઈશ્વર જ સ્મરણમાં રત રહેતો હોય તે જ્ઞાની વિરહ તે પ્રેમની પરિપકવતાનું પગથીયું છે.હૃદયમાં ઉત્પન્ન થતાં મોજાં દરેક હૃદયમાં અથડાતાં જ હશે. મનુષ્ય પોતાના શરીરમાં અહંભાવ દૂર કરી ઈશ્વરને જ સોંપી દે છે. ત્યારે ઈશ્વર એ શરીરમાં રહીને ઘણાં જ અદભુત કામો કરી જાય છે.

આંખ જયારે તમને પોતાને જ જોશે ત્યારે સાચો આનંદ ઉત્પન્ન થશે. "જયા જયાં નજર પડે છે.ત્યાં ત્યાં અંદર અને બહાર બધે જ આપણો એક જ આત્મા રમી રહેલો છે" આવું ઉત્તમ જ્ઞાન એકાંત અને મૌન સહિત ઉપવાસ કરવાવાળાને જરૂર થાય છે. પ્રણવ મંત્ર 'ઓમકાર' છે તેમાં ઓતઃપ્રોત થનાર ત્વરાથી પોતે પોતાને જાણી શકે છે. પરંતુ કારમાં ઓતપ્રોત થવા માટે મૌન અને એકાંત સહિત ઉપવાસના સેવનની ખાસ જરૂર હોય છે. હવે અંદર જવા માટે શરૂઆતમાં સંજ્ઞાત જોઈએ તે માટે તમે શ્વાસોશ્વાસનો જ સંગ કરજો, તે તમોને ઠેઠ ઉંડાણમાં લઈ જશે. કારણ કે તો નાભિના ઉંડાણથી જ પ્રગટ થાય છે. ઈશ્વરે જ્ઞાન પણ ત્યાં જ રાખી મુકેલ છે. નાભિ સ્થળે સ્થિત થશે, એટલે આપોઆપ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે અને તે દિવ્ય જ્ઞાન વડે દુર્ગુણોનો નાશ થશે. આ વિષય અનુભવ કરીને શાંતિની સાગર પ્રાપ્ત કરવાની છે.

સત્ એટલે સાચુ અને સંગ એટલે સોબત સાચાની સોબત કરવી તેનું નામ સત્સંગ. હવે આ દેહમાં શ્વાસોશ્વાસ છે તેમાં સ્થિર થવું તેનું જ નામ સત્સંગ, દ્રષ્ટિ સહિત મનને ખેંચી લાવીને નાભિસ્થળે સ્થિર થવું તેનું જ નામ સત્સંગ. તુ વકીલ, ડોકટર, શેઠ અગર સંન્યાસી આ બધું થવા પહેલા સાચો મુનષ્ય થજે. સાચો મનુષ્ય એ જ કહેવાય જે બળવાન છતાં નમ્ર, વિદ્વાન છતાં વિનયી અને ધનવાન છતાં સાદાઈમાં રહેતો હોય બંધન તો વિષયોના હોય છે, માટે વિષયોની આસક્તિ તોડવી, કર્મની છોડાવી. પ્રાણ અને અપાનને એક કરવા તેનું નામ યોગ, આત્મ પરમાત્માને એકરૂપ કરવા તેનું નામ યોગ. (૧) હઠયોગ (૨) રાજયોગ (૩) ભક્તિ યોગ (૪) લયયોગ હઠયોગમાંથી રાજયોગ પ્રાપ્ત થતા જ તમામ સિધ્ધિઓ સહેજે જ વરેલી હોય છે. પરંતુ જો એ સિધ્ધિઓને ઠોકર મારીને ભક્તિયોગને માર્ગે પ્રયાણ કરેતો લયયોગ પ્રાપ્ત થાય છે. નહિ તો પછી સિધ્ધિઓના સાણીસીમાં જ પિસાય કરે છે.જેના વડે કંઈક જાણવા મળે તે ગુરૂ, પરંતું જેવા વડે ઈશ્વરીય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તે સદ્‌ગુરુ છતાં પણ જોઈશ્વરમાં ઓતપ્રોત થવું હોય ત્યારે તો તમારે તમારા ગુરુ થવું પડશે. હે મૂર્ખ ! ફાંફા માર્યા વગર તું તારો ગુરૂ થા.

ઓમકારના પાંચ ભાગ છે. (૧) અકાર (૨) ઉકાર (૩) મકાર (૪) અર્ધચંદ્રકાર (૫) શૂન્યાકાર અને તેમાં અનુક્રમે પાંચ તત્વો સમાયેલા છે. પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ.તમારે સામા માણસને જે કાંઈ રહેવું હોય તે તમે તમને જ કહો એટલે તમારામાં રહેલા દયાળુ ઈશ્વર સામા માણસને જલ્દી અને સચોટપણે સમજાવી લેશે. દરેક શ્વાસોશ્વાસ ઓમ કારનું સ્મરણ કરીને ઓમકારમય બની જાય જેથી જગતને ભૂલતા જશો, ઈશ્વરમય બની જશો. નિર્ભય એ જ છે કે જે મરીને જીવે છે. સંકલ્પ વિકલ્પોનો નાશ થવો તેનું નામ મરવું. દરેકમાં ઈશ્વર રમી રહેલો છે. એવું ઉત્તમ જ્ઞાન તેનું નામ જીવવું કહેવાય. બીજા જીવતા હોવા છતાં મરેલા જ છે. જીવન+ભય=મૃત્યુ, મૃત્યુ+ભય=જીવન, જયાં સુધી તમારી અંદર રહેલા ગુપ્ત દુર્ગુણોનો નાશ થાય નહિ ત્યાં સુધી દેવી-દેવતાઓની ગમે તેટલી ઉપાસનાઓ કરો તે વ્યર્થ છે અને જયાં સુધી તમે તમારો આત્મા ઓળખશો નહિ ત્યાં સુધી તમારી બધી ઉપાસનાઓ વ્યર્થ છે. જ્ઞાની તો તેને જ કહેવાયછે કે જે ઈષ્ટ અને દુષ્ટ અને દુષ્ટ વચ્ચેના ભેદને ભુલી જઈને ફકત દરેકમાં

રહેલા આત્માને જ જુએ છે. તુ તારી નિંદા સાંભળી લેજે, પરંતુ તારા વખાણ થાય તો તું સદાયે દૂર જ રહેજે કારણ કે તે માર્ગ અધોગતિનો છે. જન્મોજન્મનાં બંધનો નષ્ટ કરવા માટે ફક્ત આત્મજ્ઞાનની જરૂર છે. નાભિના ઉંડાણમા પ્રેત, સિવાય બરાબર સાચું મૌન પળાતું નથી. વિચારોની પરંપરા તૂટવી તેનું નામ મૌન. જગતની કોઈ પણ સ્ત્રીને તમે 'મા' તરીકે જુઓ તો તમે તેમાં રહેલું 'મા' પણું જરૂર તમારા તરફ કોમળતા (શાંતિ) નાં કિરણો ફેંકશે.

હે મનુષ્ય ! તારે જો કાઈ જાણવું, જોવું, મેળવવુ હોય તો તું તારા પિંડમાં જ ઉંડાણમાં ઉતરી જા, ત્યાં બધું જ મળશે. જો તમે બીજાનું અહિત કરવાનો વિચાર કરશો તો તરતજ તે સામા મનુષ્યમાં રહેલી આંતરિક શક્તિ તમારું અહિત કરીને જશે. જયાં સુધી તમે તમને નહિ જાણો ત્યાં સુધી તમે જગતને નહિ જાણો માટે જ તમે તમને જાણો. તમને ખબર છે કે તમે કોણ છો ? તમે તો અનંત જયોતિ એવા જે જગદીશ્વર તેનું જ એક સ્વરૂપ છો જયારે તમે તમારી જયોતિને જોઈ શકશો એટલે તરતજ અનંત જયોતિને પણ જોઈ શકશે, જાણી શકશો અનુભવી શકશો. તમારી જયોતિને જોવા માટે તમારે તમારી દેહથી જુદા થવું પડશે. અને એટલા જ મૌન અને એકાંત ઉપવાસનું સેવન કરો.

મૌન : એટલે બોલવા તેમજ સંભાળવાની ઈચ્છાનો નાશ થયો તે

એકાંત : એટલે જોવા તેમજ જાણવાની ઈચ્છાનો નાશ થયો તે.

ઉપવાસ : એટલે ફક્ત હવાનો જ આધાર લઈને એક જ આસને દૃઢ. થઈ ધીરે ધીરે અંતમુર્ખ થઈ નાભિમાં સ્થિર થવું.

અજ્ઞાન નષ્ટ થતાં જ તમારામાં રહેલું જ્ઞાન પ્રગટ થશે અજ્ઞાનનો જન્મ ક્રોધ અને લોભના સમાગમથી જ થયા છે ને ક્રોધ તેમજ લોભનો બાપ (કામ) ઈચ્છા છે. " ઈચ્છા માત્રનો નાશ થવો તેનું નામ મોક્ષ" જે જાણવું, બોલવુ અને સાંભળવું છોડી શકે છે. તે જ સાચો આનંદ માણી શકે છે." જેમ કુતરૂં હાડકું કરડે અને તેનું મા છોલાય, લોહી નીકળે તે જ લોહી ચાટીને આનંદ અનુભવ તેમ અજાણ્યો સાધક તે પ્રકાશ જોઈને રાજી થાય" ઈચ્છા-અનિચ્છાનો ત્યાગ કરીને સાધક ઈશ્વરના અનંત સ્વરૂપમાં ઓતપ્રોત થઈ શકે છે. રેચક પ્રાણયામ કરીને નાભિમાં સ્થિર થતાં શીંખવું જોઈએ. નાભિ એજ આપણું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે. ને નાભિ એ જ આપણું લય થઈ જવાનું સ્થાન છે. ઈશ્વરને જોવા હોય, જાણવો હોય તો અને મેળવવા હોય તો તમે તમને જોવો, જાણો અને મેળવો (મળો) "તમે તમારા જ આનંદમાં ડૂબી જાવ" દ્રષ્ટિ સહિત મનની આત્મા તરફ સ્થિરતા તેનું જ નામ મૌન. મૌનથી ખોટી અને બિનજરૂરી કલ્પનાઓ અને તેથી વિષયોની આસકિત નષ્ટ થાય છે. અને તેથી સાચી ભક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

અજ્ઞાન એટલે માયા. માયા એ બે જાતની છે. : એક વિદ્યારૂપી અને બીજી અવિદ્યારૂપી. આ બેઉ જાતની માયા નષ્ટ થવાથી જે બાકી રહે તે જ્ઞાન.સાકાર ઈશ્વરનું જ્ઞાન મેળવ્યા સિવાય કદી નિરાકાર ઈશ્વરનું જ્ઞાન મળતું જ નથી. ઈશ્વરને ઓળખવો તેનું જ નામ જ્ઞાન. ઈશ્વર દર્શન માટે શરીરનો બહારનો તેમજ અંદરનો મળ સાફ કરવો પડે છે. એકાંતનું સેવન કરી, વાસનાઓનો ત્યાગ કરી, મનનો નિગ્રહ કરવો પડે છે. જયાં સુધી મળ આંતરડામાં ભરેલો છે. ત્યા સુધી ચિંતાની સ્થિરતા થતી નથી. આંતરડામાં નવો મળ ઉત્પન્ન થાય નહિ તે માટે ઉપવાસ કરવા. અને જે મળ છે તેનો ત્યાગ કરવા માટે દરરોજ ઉકાળેલું પાણી બે લિટર પાણી પીવું. શ્રધ્ધા અને ધીરજથી નિરાકાર ઈશ્વર પણ સાકાર બની સન્મુખ આવે છે. જયારે તમો ઈશ્વરને પાર્થના કરો ત્યારે ફક્ત ભક્તિની જ માગણી કરજો. દયા એ ધર્મનુ મૂળ છે. અને ધર્મએ જીવનનું પ્રથમ પગથિંયુ છે. દયા તું પ્રથમ તારા પોતા ઉપર જ લાવ કે મનુષ્ય દેહ પ્રાપ્ત થવા છતા હે જીવ ! તું ઈશ્વર સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરવામાં કેમ આળસ રાખીને બેસી રહ્યો છે ?

નાભિ સ્થળેથી જે અજંપા જાપ દરેક શ્વાસની સાથે ઉઠે છે તે તેમાં જેટલું વધુ ધ્યાન રાખીને સ્થિર થશો તેટલા જ વધુ આગળ વધશો. માયાથી મુક્ત થઈ ઈશ્વર સ્વરૂપ પામતાં જશો. ઓમ કાર તેના પાંચ અંગ છે. (૧) અકાર, (૨) ઉકાર (૩) મકાર (૪) અર્ધચંદ્રકાર (૫) શુન્યાકાર. આકારમાંથી શૂન્યાકારમાં લય થઈ જવાનું બિંદુ સહ ઓમ કાર સ્મરણ કરીને તેમા લય પામી જાવ, તો સહેજે જ તમો તમારા મૂળ સ્વરૂપને જાણી શકશો. માયાવી વિશ્વને તરી જશો.સત્ય એવો જે શ્વાસોશ્વાસ છે તેની સોબત કરીને તેમા લય પામવાથી સાચું ભજન પ્રાપ્ત થાય છે. બ્રહ્મને ઓળખ્યા પછી આ શરીર શૂન્યવત થઈ જાય છે. હૃદય અને નાભિનું એક સ્વરૂપ થવાથી જે કાંઈ પ્રાપ્ત થાય છે. તેનું જ નામ બ્રહ્મ. બ્રહ્મની ઓળખ થતાં જ વાયુ અને બુધ્ધિના વિષયોનો નષ્ટ થઈ જાય છે.બ્રહ્મનો અનુભવ મહાકારણ દેહને ઓળંગીને હું પણું નષ્ટ કરી દે છે. સ્વરૂપમાં લીન થઈ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થાય છે.તેને બ્રહ્મમય સમાધિ કહેવાય છે.

દ્રષ્ટિ સહિત મનનો ભોકોટીમાં સ્થિર થવું તેનું નામ ધારણા, હૃદય આકાશમાં આવી સ્થિર થવું તેનું નામ ધ્યાન અને નાભિમાં સ્થીર થવું તેનું જ નામ સહજ સમાધિ. સાધનાનું પ્રથમ લક્ષ નાભિથી શરૂ થાય છે. અને અંતિમ લક્ષ નાભિમાંજ પુરુ થાય છે. હું અને મારું, એવી જ અનિત્ય માયા. તેને તરતા તરતા તું અને તારું એવું જે સત્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું તેનું જ નામ ત્યાગ જે મનુષ્ય ઘર ત્યાગિને મઢ બાંધે છે, સફેદ ત્યાગીને ભગવા પહેરે, મા-બાપ ત્યાગીને ગુરૂ સાથે તે ત્યાગી નથી. જેઓ આત્મજ્ઞાન વડે કરીને સ્વસ્વરૂપકાર થઈ ગયા છે. તે જ મનુષ્યથી બચેલા જાણવા. જેઓ મરી જઈને પછી જીવે છે તેને હવે મૃત્યુનો ડર નથી. મનુષ્યને મનની બે બાજુ હોય છે. તેમાં એક દ્રષ્ટિ ઈન્દ્રિયોના વિષયો તરફ બીજી આધ્યાતિક તત્વ જ્ઞાન તરફ જાય છે. હવે જો ઈન્દ્રિયોનું બળ નષ્ટ થઈ જાય તો તો જરૂર દૈત્ય મટીને દેવતા થાય છે. આર્શીવાદ આપવા માટે જીભે જોર નહિ રાખતા મનને સ્થિર કરી કલ્પના શક્તિથી આર્શીવાદ આપો. જે મનુષ્ય પોતાનુ મનોબળ વિષય સુખ ભોગવવામાં જ વાપરી નાખે છે તે મનુષ્ય

સત્ય એવું આત્મસુખ કદાપિ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. આત્મસુખ પામવું હોય તેને હરરોજ, હરઘડી ઉંચા વિચારો કરવા જોઈએ. જેના વિચારો ઉંચા તેના કર્મો ઉંચા અને જેના કર્મો ઉંચા તેને ફળ પણ ઉંચા પ્રાપ્ત થવાનાં. શારીરિક સુખની લાલસા રાખે છે તે આત્મસુખ મેળવી શકતો જ નથી. જેની ભાવના ઉંચી તેની સામે અષ્ટ સિધ્ધીઓ પણ હાથ જોડીને ઉંભી રહે છે. તે સિધ્ધીઓને ઠોકર મારીને મક્કમતા પૂર્વક આગળ વધે તો જ આત્મસુખ મેળવી શકે છે. સમજણ વિના સન્યાસ લેવાો તે કરતાં તો સમજણ સહિત સંસારમાં રહેવું ઉત્તમ છે.

સારાંનરસાં તમામ કર્મનો ફળની આસક્તિનો નાશ થવો તેનું નામ સંન્યાસ. જે પોતાના સ્વરૂપને ઓળખતો નથી તે સંન્યાસી બનવા યોગ્ય નથી. સંસારની પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થયા સિવાય કદાપિ સંન્યાસીની પરીક્ષામાં પાસ થવાનું જ નથી. ''સંસારના સર્વે કમી કરીને તેના ફળની આસકિતનો ત્યાગ કરી શકે એ જ સાચો ત્યાગી અને સંન્યાસી છે.'' મન અને આત્માનો યોગ તે સાધે તે યોગી. પ્રાણ અને અપાનના યોગને સાધી તે યોગી. યોગીએ પ્રથમ શરૂઆતમાં યમ, નિયમ, આસનનું પાલન કરી સાથે નેતી, ધોતી, બસ્તી,અ નૌલી,ત્રાટક, કપાલ શાન્તિ-આ છ ક્રિયાઓનું જ્ઞાન મેળવી, બાદમાં પ્રાણયામ, પ્રત્યાહાર ધ્યાન અને ધારણા જ્ઞાન મજબુત કર્યા બાદ, છેલ્લી સ્થિતિ સમાધિ તેમાં સ્થિર થવું. યમનિયમના પાલન સિવાય મન સ્થિર થતું જ નથી અને યોગ માર્ગે જવાનું નથી. યોગી બેસતાં તેમજ સૂતાં મેરુદંડ સીધો રાખવો જોઈએ. નાડી ચાલુ થાય એની કાળજી રાખવી જોઈએ.

મનુષ્યને ઉંચી ગતિ પ્રાપ્ત થવામાં વિધ્નરૂપ બને છે. (૧) રોગ (૨) નિર્ધનતા, હવે જો રોગથી બચવું હોય તો સાદાઈ અને નિયમિતતા જોઈએ. અને નિર્ધનતાથી બચવું હોય તો સંતોષ જોઈએ. કામનાને રોકવા માટે ફક્ત એક જ રસ્તો છે. આ નાશવંત શરીર ઉપર 'હું પણાનું જે અભિમાન છે તેને નષ્ટ કરી શરીર નાશવંત છે. આત્મા અમર છે. એવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી અતંમુર્ખ બનો. જયારે ચિત્ત ફક્ત આત્માનું જ ચિંતવન કરે છે તેને એકાગ્રતા કહે છે. એકાગ્રતાથી ધારેલો સંકલ્પ બળવાન બની તુરતજ જાગૃતીમાંથી તંદ્રા અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. અને સંકલ્પ મુજબ દેખાવો દેખાય છે. તેને સહજ સમાધિ કહે છે આવી સમાધિ પ્રામ કરવા માટે એકાંત, મૌન , ઉપવાસની ખાસ જરૂર છે. સૃષ્ટિના સર્જનહાર તો ફક્ત જયોતિસ્વરૂપ છે વળી તે નિરાકાર વિદેહ સ્વરૂપ છે તેને રૂપરેખ, અંગ, વર્ણ અને આકાર કોઈ જ નથી. વળી તે તમારા જ પિંડમાં બ્રહ્માંડમાં ઉદ્ય શૂન્યમાં રહેલો છે. ટીલા, ટપંકા, વ્રત, તપ, બધું જ ખોટા આડંબરરૂપ છે.

જ્ઞાનીને દુઃખ હોતું જ નથી. પંચ વિષયોના બંધનમાં મોહથી જકડાયેલો છે તે સદાયે સુખી જ છે મહાનપુરૂષોએ આવી દિવ્ય શક્તિ કયાંથી પ્રાપ્ત કરી હશે ? દિવ્ય શક્તિ દરેક મનુષ્યમાં જ રહેલી જ છે.

અજ્ઞાનરૂપી જે મેલ અને દુર્ગુણો એ દિવ્ય શક્તિની ચારે બાજુ વીંટળાઈ વળેલા છે, તેને જ દૂર કરવાના છે. તમારે આત્મસાક્ષાત્કાર કરવો હોય તો તમો તમારા પિંડમાં એવા દોડો કે જયાં શૂન્ય એટલે કે આકાશત્વ આવે ત્યાં જ થોભો ત્યાં તમને તમારું ભાન થશે કે હું કોણ છું. જો તમારે નિદ્રા અને ભોજન ઉપર અંકુશ મેળવેલો હોય તો વિષયોની ઈચ્છાઓનો ત્યાગ કરતાં શીખી લેવું પડશે.''લાયકાત વગર મેળવેલી વસ્તુ અનંતકરણી બીજી વસ્તુઓને લઈ જઈ નાશ પામે છે. તમે સાચું મનુષ્ય તરીકેનું જીવન જીવો તો તમો દેવથી પણ શ્રેષ્ઠ છો. સાચી મુક્તિ તો સંસારત્યાગમાં જ છે. પરંતુ ન્યાય અને નિતીને નજર સામે રાખીને ઓછામાં ઓછી જરૂરીયાતવાળું ઈશ્વરમાં તન્મય થઈને જીવવું તેનું જ નામ મુક્તિનો માર્ગ કહેવાય. જયાં સુધી સ્વમાન યાદ આવે છે ત્યાં સુધી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાનું નથી. એકતાશીલ રોજ એકાંત, મૌન અને ફળહારી રહેવાથી ગમે તેવા વિકટ સવાલના જવાબ ઈશ્વર આપી જાય છે. પોતાનો આત્મા બીજાના આત્માઓ સાથે ઓતપ્રોત કર્યા સિવાય ઈશ્વરને ઓળખવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થતો જ નથી.

સમાજમાં ફરવું જ તો પછી સમજતી નથી વાતો સાંભળી લેવી.સત્ય હોય તો શ્રવણ કરવી અસત્યને ખંખેરી નાખવી, પરંતુ કદી દલીલ કે વાદવિવાદ કરવો જ નહિ.શ્રધ્ધા વિના બુધ્ધિ નકામી છે. અને ક્ષમા વિનાનું દાન નકામું છે. તેમજ અનુભવ વિનાનું જ્ઞાન પણ નકામું જ છે. જેમ તમારી સન્મુખ કાચ રાખવાથી તમો તમારું પ્રતિબિંબ જોઈ શકો છો તેમ તમો નિર્મળ બનો. સંકલ્પબળ ભેગુ કરો તો હવામાં તમારું પ્રતિબિંબ જોઈ શકો છો શરણાગતને જરૂર આશરો આપશો તો ઈશ્વર તમને જરૂર આશરો આપશે જ.પોતપોતાના કર્મો અને વિચારોથી જ પ્રારબ્ધ ઘડાય છે. ફક્ત હવા ઉપર રહેવાનો પ્રયોગ અઘરો છે પણ સચોટ છે. ફક્ત સળંગ બોત્તેર કલાક ખાવું-પીવું ત્યાગ કરી મુક્ત રહી. ઈશ્વરનું સાચું આરાધન કરીને ઈશ્વરમય બની જાય તો તમામ જાતના વ્યવહારીક ભય નષ્ટ થઈ જાય છે. સાચા પુરુષાર્થ રસ્તે ચાલનારને સહેજે જ ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવા પહેલાં યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરો, તો ઈશ્વર દાસ બનીને સન્મુખ આવી ઉભા રહેશે. જેટલા જોરથી આપણે ઈશ્વરને શોધાવાના સાચા પ્રાપ્નો કરીશું. તેથી હજારગણા જોરથી ઈશ્વર આપણને આવીને મળશે. જેમ જેમ તમે તમારા શ્વાસમાં વધુને વધુ સ્થિર થશે. તેમ તેમ તમને તમારા નાભિ આકાશનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થશે, બાદ સુક્ષ્મણનો તેમજ જુદા જુદા ચક્રોનો, જુદા જુદા આકાશનો, પ્રત્યક્ષ અનુભવ અને આનંદ મળશે. મૌન, એકાંત અને ઉપવાસનું પાલન કરવા માનવી એના અંતરના સત્ય અવાજને મેળવવા હકદાર છે., સાચી જરૂરીયાત પૂરતું સત્ય અને મધુરતા ભરેલું બોલો તો તે પણ મૌન છે જે કામ કરો છો તેમાં જ ઓતપ્રોત રહો, બાકીનું મિથ્યા વધુ પડતું જોવું. જાણવું બંધ કરો તો તે એકાંત છે. અને દેહને ટકાવવા માટે જ સાદામાં સાદો અને ઓછામાં ઓછો ખોરાક લો તો તે ઉપવાસ છે.

◆ ◆ ◆

"ઉંગમ યોગ પ્રકાશ"

ગુરૂગમ ભેદ જે શ્વાસ-ઉશ્વાસ અજંપા જાય તેને ઘણા સંતોએ દમદમ કહ્યા છે. ઘણાએ તેને અવલકવલ ક્યા છે, તો ઘણા સંતોએ તેને નૂરત સુરત-ઓહમ્ સોહ્મ-ઈંગલોપિંગલાના નામથી વાણીઓમાં વર્ણન કર્યું છે.

મૂંડો તો મન મૂડજો, માથું મૂંડે શું થાય.
મન રહે ને માથું મૂંડે, એનું વળે નહી કાંય
"સૂર્ય ચાલતા દેખાય નહી-વધતી ન દેખાય વેલ.
એમ સાચા સંભ ભજતા દેખાય નહી એ છે અકળ કળાની ખેલ"

"સલીલમન":-

જયાં સુધી આ સલીલમન સ્થિર થતું નથી ત્યાં સુધી મનની મર્યાદામાં માનનાર સ્થૂલ દેહ તથા તેની ઈન્દ્રિયો, ત્રણ ગુણ તે પણ સ્થિર થતા નથી. તેનુ મૂળ કારણ એ છે કે મન જયાંથી પ્રગટ થયું છે. તે ઘરનો ભેદ જો જડે તો જ મન તેમાં વિરામ પામે છે. જેવું મન સ્થિર થયું કે તરત જ દેહ, ત્રણ ગુણ, ઈન્દ્રિયો બધા જ સ્થિરતાનો પામે છે. અને ઈશ્વર ગોતવાની જે ખોટી દોડધામ થઈ રહી છે,તે સર્વે મટી જાય છે. મનનું ઉદ્ભવ સ્થાન જ પવન છે. અને પવનનું ઉદ્ભવ સ્થાન પુરૂષ છે. પુરુષનું ઉદ્ભવ સ્થાન તે નિર્વિકલ્પ નિર્ગુણ નિરંજન પરબ્રહ્મ છે. તે નિર્વિકલ્પ પદનું ધ્યાન કરાવનાર સમરથ સંત સદ્ગુરૂ મળે તો જ મનમાં સ્થિરતા આવે છે. મનની સ્થિરતા એજ શાંતિ છે. બાકી તો જયાં સુધી મન બહાર દોડયા જ કરે છે. પાછળ આપણે દેહને દોડાવીએ છીએ, જયાં જઈએ ત્યાં અશાંતિ જ દેખાય છે. જપ-તપ, વ્રત-દાન, નિત્ય-યાત્રા, બધે અશાંતિ અને થાકી જાય છે. પરંતુ શાન્તિતપનું શુભ સ્થળ છે. તો આમ સર્વના નિજશ્વરમાં રહેલું છે. જે નાભિપરા-શૂન્યસર-દસ ધ્વાર છે. જયાં કેવળ શાંતિ છે. જેમાંથી હર દમે દમ આનાદિ અક્ષર પ્રણવ ઓમકાર શબ્દ ટંકશાળ પડી રહી છે. તે જ્ઞાન ગુરૂગમ જ્ઞાન કહેવાય છે. એ નિર્વિકલ્પ સ્મરણથી શાન સાચા સતગુરૂ બતાવી શકે છે. ત્યારપછી જ આ ધ્યાન અને શાંતિ સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે.

આદિ-અનાદિથી ગૃહસ્થી, સંતો, સંસારી સંતો જેવા કે નરસિંહ મહેતા, જલારામ, જીવણદાદા, ખીમસાહેબ, સગાળશા, પાંચ પાંડવ, ધ્રુવ, પ્રહલાદ અમરીશ વગેરે સંતો-ભક્તો અવતારી પુરુષોનો જીવન ચરિત્ર જોઈ જુઓ તો તે કાંઈ સંતો એ વેશ પલટો કે સંસાર-ત્યાગ કે પંચકેશ ભગવા-ભભૂતી વગેરે કાંઈ પણ પ્રપંચ કરેલ નથી.

કબીર સાહેબ, સહજાનંદ સ્વામી, ધના ભગત, પીપો ભગત, રોહીદાસ ચમાર, ભોજારામ, ખીમડો કોટવાળ, રાવત રણસિંહ, સંત શેલરસિંહ, રાહોળ માલદે-રૂપોદે, રામદેવપીર, સતી ડાલરદે, ભાટી હરજી, ઉંગારામ, મહારાજ આ બધા હમણાં જ કળિયુગમાં થયેલ સંતો છે.

કુળ કુટુંબો વહેવારો યથાવત રાખીને પણ ઈશ્વર મળે છે. જેમાં જરાય સંદેહ નથી. જગતમાં બહિર્મુખ પદાર્થોમા ધ્યાન કરવું કે માનવા તે એકમાત્ર કલ્પના જ થાય છે. તેમાં ઈશ્વર છે નહિ. માટે બહિષ્કાર ના ફા ફા છોડી આત્મા કે પરમતત્વ સ્વરૂપ પરમાત્મા તેનું ધ્યાન કાયમ કરવું. તેનાથી ભટકાર મટે અને શાંતિ થાય છે. આપણા ઘટમાં હરદમ શ્વાસોશ્વાસ ધ્યાન કરીને સાંભળો તો નાભિમાંથી ઉઠતો સ્વર ઓહં....એવો અવાજ કરે છે અને બેસતો સ્વર 'સો'.. એવો અવાજ કરે છે. બંને ઉલટ થતાં હંસો-સોહં, સોહં એટલે જેને હું ઈશ્વર કહી આ જગતના પદાર્થો માં ગોતું છું 'તે જ હું છું' એમ સાધકને ધ્યાનમાં-મસ્તિમાં સ્મરણ પોતે જ પોતાને ઓળખાય છે. ખરી ઝાંખી કરાવે છે. આ છે આપણા પૂર્વ ઋષિમુનિઓની શારીરિક-વૈજ્ઞાનિક શોધ.

નામનો મહિમા :-

આજે નામ છે તે રામથી જુદુ છે. રામનું નામ કહેવાય છે. રામ એજ નામ એમ કહેવાનું નથી. રામના નામથી પથ્થર તર્યા પણ રામથી પથ્થર તર્યા નહિ. તો જે નામે પથ્થર જે નામે અનંત એવા અધનો ઉદ્ધાર થયો, જે નામે આ ભવસાગર તરવો ઘણો જ સહેલ બની જાય છે. તે નામ આપણને સદ્‌ગુરૂએ કૃપા કરીને આપ્યું છે. જાગ્રત થઈને નામમાં લાગી રહો.

નામ પર ધ્યાન કરતા થઈ જાય તે જ નામ સદ્‌ગુરૂએ આપણને આપ્યું છે. તે સંપૂર્ણ સફળ ભવતારણ અને જન્મસુધારણ છે, માટે આ નામથી બીજી કોઈ વસ્તુની જગતમાં વધારે કિંમત નથી. માટે નામનો મહિમાં સંપૂર્ણ સમજી તેના નિયમિત અભ્યાસી બનવું તો,

"નામ જાણ્યું તેણે સર્વ જાણયું જે સર્વ શાસ્ત્રોનો ભેદ,
વિના નામ નરકે ગયા, પઢ પઢ ચારો વેદ
નામ જેણે જાણ્યુ રે તે તો ચાર વેદ ભણ્યો
તેના ભેદ જેણે જાણ્યા રે અંતે ખરો બન્યો"
"નામ ભજન વિના નહી નિસ્તારા, જાગ મુરખ મન કર્યું સુતા "
"જાગૃત નગરીને ચોર ન લુટે, જખ મારેગા જમદૂતા"

સોહમ્ બ્રહ્મ :-

ઘણા સાધક મૂર્તિઓ પૂજે છે. ઘણા કલ્પીત ફોટા પૂજે છે, શિવશક્તિ, ગણપતિ, આદિ પવિત્ર વૃક્ષ પીપળો-તુલસીની પૂજા કરતા હોય છે. ગાયને પવિત્ર માની તેની પુજા કરે છે. પવિત્ર નદીઓની પણ પૂજા કરે છે. છતાં કયાંયથી કોઈને ઈશ્વર મળ્યા હોય તેવી સાબિતી મળતી નથી.

ઈશ્વર સર્વવ્યાપક હોય તો તેવા વ્યાપક ઈશ્વરથી સાધકને તેનું કોઈ સુખ કે સંતોષ નથી, પણ તે વ્યાપકમાંથી પ્રગટ પ્રત્યક્ષરૂપે આવી મળે તો જરૂર સાધકને સુખરૂપ, સંતોષરૂપ બને છે.

સોહમ્ સત્નામ આપણા પિંડ બ્રહ્માંડમાં પણ ઈશ્વર એટલે આત્મા-પરમાત્મા નખશીખ વ્યાપક છે. તે કોઈ પિંડની અંદર છે જ.

જેમ અખિલ બ્રહ્માંડમા ઈશ્વરની શક્તિ અગાધ છે. તેમજ આપણા પિંડમાં બ્રહ્માંડમાં રહેલા આત્મા-પરમાત્માની શક્તિ પણ અગાધ છે. સોહમ્ શબ્દ બ્રહ્મ, સાધક ભાઈઓએ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કાયમ રાત્રિના ચોથા પહોરે શાંત વાતાવરણમાં એકાંતે આસન સિધ્ધ કરી, ધ્યાનની સ્થિરતા કરો. શબ્દ સુરતાનું અનુંસંધાન કરો પછી સદ્ગુરુએ આપેલ 'વચન' સૂક્ષ્મદશકને નાભિપરામાં સ્થિર કરો. મન-પવન સુરતા વૃતિને કેન્દ્રિત કરો. માટે પિંડબ્રહ્માંડનું કેન્દ્રસ્થાન નાભિપરા છે. તેના સક્ષ્મદર્શક 'સત્વચન ' ને સ્થિર કરીને બધા સાધન તેમાં જ કેન્દ્રિભુત થતાં. પરાપાર જે સુક્ષ્મથી અતિસૂક્ષ્મરૂપ પ્રણવનાદ્બ્રહ્મ પુરુષ પોઢેલા છે. તે સાધકને એક તટસ્થરૂપે દર્શન થશે. તે છે અત્મસાક્ષાત્કાર અહં બ્રહ્માસ્મિનું ભાન.

જેમ દૂધમાં ઘી વ્યાપક હોય છે, તલમાં તેલરૂપે તત્વ છે, ફળમાં સ્વાદ રૂપે છે. ફૂલમાં સુગંધ રૂપે છે. ચકમક પત્થરમાં અગ્નિ રૂપે છે.

<u>પૂર્વની કમાઈથી જાગૃતિ આવે છે.:-</u>

સાહેબ સભીકા બાપ એટલે સૌથી જુનો શબ્દ છે. આનાથી જુનું આ જગતમાં કોઈ નથી માટે શબ્દ બ્રહ્મ સત્-ગુરૂ સર્વોપરી છે અને એ શબ્દનો વાસ સર્વ ઘટમાં છે. તેનેજ નામ કહ્યું છે તે નામ નીકળી ગયા પછી મરણ પામે છે. નનામી બંધાય છે. જેનામાં નામ નથી નીકળી ગયું તે નનામી, તેની કોઈ કિંમત રહેતી નથી અને જો તે નામ જીવતા પ્રાપ્ત કરીને યથાર્થ રીતે ઓળખે તો બેડો પાર થઈ જાય છે, ન્યાલ બની જાય છે. તેને જ જીવણ બાપાએ ગુરૂકાયામાં ઘટમાં ગોતજો તેમ ભલામણ કરી છે, તે શબ્દ સ્મરણ કરવાના સાધન રૂપે છે તે રૂપે છે તે શબ્દ એ જ નામ એ જ વચન એ જ શબ્દગુરુને ઓળખાય તો શબ્દથી પર સાહેબને સ્વરૂપ તે સમજાય છે. પણ તે સત્ શબ્દથી તે સ્વરૂપ ઓળખાય છે, પણ પેલા તો શબ્દને પ્રાપ્ત કરવો, નક્કી કરવો, ઓળખવો અને ઓળખ્યા પછી તેની કિંમત કરવી. તેમાં વિશ્વાસ કેળવવો. શ્રધ્ધા રાખવી એજ ગુરૂ ભક્તિનું પ્રમાણ છે અને શબ્દના ભજનથી જે આંતરિક અનુભવ થાય તો તેનો વખાણ જીભથી થઈ શકતા નથી, તે તો મૂંગાએ સાકર ખાધી તે પછી જેમ તેના આનંદનું વર્ણન તે કરી શકતો નથી, તેમ તેનો જે અનુભવ કરે તેને તેના આનંદની ખબર પડે છે.

<u>મનનો મેલ ક્યારે ધોવાય :-</u>

તરણા ઓથે ડુંગર છે પણ કોઈ જોઈ શકતું નથી જેને આપણે તીર્થમાં ગોતવા જઈએ છીએ તે આપણી પાસે જ છે. માળા ફેરવતી વખતે આપણે જે નામનું સ્મરણ કરીએ છીએ તે નામનો નામી કોણ અને ક્યાં છે. તે નામનો મહિમા કેટલો છે તે કોઈ જાણતુ જ નથી. કાયમ અંતરમુખ બનો, તમારામાં શુધ્ધ અદ્વેત જ્ઞાનગંગા છે તેમાં નાહી લો. એ ત્રિવેણી છે. ત્યાં ત્રિવેણી સંગમ થાય છે. તેજ શ્વાસ-સુરતા શબ્દ

ત્રિવેણી સંગમ છે. ત્યાં કાયમ મન રાખો. મનને વિષય પદાર્થોમાંથી પાછું વાળો જે આપ જાતે બળ કર્યા જ કરે છે. કદી થાકતાં જ નથી. ત્યાં સુધી તો જીવની આંધળી દોટ જ છે. અને ત્યાં સુધી ઈશ્વર અને જીવ વચ્ચે કદી અંતર ભાંગતું જ નથી.

'દૂર દેખન મત જાવ, કોઈ પકડો સુરતાની દોરી
કરી લ્યો શ્વાસે શ્વાસથી મેળ, રહો દોઈ સ્વરને જોડી
શ્વાસનો ઉશ્વાસ વસે તારી દેહમા, તેની કરી લેને ઓળખાણ
"હે મારા મન મસ્તાના, હે મારા દિલદીવાના લે લે હરિના ગુણ ગાય"
"વળી શ્વાસ ઉશ્વાસની સાધનાથી, કોઈ શૂનમાં પહોંચી જાય

દાસી જીવણ સંતો ભીમના ચરણે, તેના તો ચોરાસી ફેરા મટી જાય.

જયાં સુધી ચંચળ રહેવું મન વશ ન થાય ત્યાં સુધી ભક્તિ, સેવાપુજા, ધ્યાન, ધારણા, ધ્યેય, પ્રાણયામ, ત્રાટક, આસન વગેરેની ક્રિયા સાવ નિષ્ફળ જાય છે. સંતો કહે છે કે

"માળા તો કરમાં ફરે જીભ ફરે મુખમાંય
જેનું મન ફરે, તે ખરું સ્મરણ નાચ"

એકજ મન વશ થાય તો નવે નવ ઈન્દ્રિય વાસના કરતી બંધ થઈ જાય છે કેમ કે નવ ઈન્દ્રિયની લગામ મનના હાથમાં છે. તે પછી પ્રેમલક્ષણા દસથી ભક્તિમાં મન લાગી જાય છે, તે પરમતત્વ તે પોતે તમારું સ્વરૂપ આત્મા છે તેની પ્રતિતિ થાય છે.

"આ અનુભવ દરિયા સભર ભરીયા, સંતો પહોંચ્યા સામે પાર, જેના મુવા સરજયાં ન આવે ભવમાં વાંરવાર

<u>સાકાર-નિરાકાર :-</u>

આકારમાં જ આખું જગત ભગવાનને માને છે એ કે સાકારને માનવા વાળી ઝાઝી દુનિયા છે. પણ ભાઈઓ, સાકાર એક દિવસ નાશ થવાનો જે દેખાય છે તેનો જરૂર નાશ છે તેમ ગીતા વેદ-ઉપનિષદો-પુરાણો કહે છે. આકાર-સાકાર તો આ દેહમુર્તિ જ છે તેનો તો જરૂર નાશ થાય છે પણ નિરાકાર તેનો અંદર બોલનહાર પુરુષ પોતે આત્મા ભગવાન છે તેનો ત્રણ કાળમાં નાશ થતો નથી. તે અવિનાશી પદ છે તેની ઓળખાણ થાય તો બેડો પાર થાય અને કાયમ નામના અમર રહી જાય.

હનુમાન તે વાયુપુત્ર કેહવાય છે તો બાપા, દરેક માણસને વિચારવું જોઈએ કે, વાયુ ને પુત્ર હોઈ શકે? કે તેનું રૂપ શું છે ? તેને પુત્ર કેવી રીતે હોય ? પણ ભાઈઓ, વાયુ એટલે પવન પ્રાણ-અને તેમાંથી જ મન ઉત્પન્ન થયું છે. હનુમાનને માટે જ પવનપુત્ર કહેવાય છે. પવનપુત્ર છતા પવનથી અતી વેગવાળું મન ઘડીકમાં કયાંયનું પહોંચી જાય છે. સાગર પાર પહોંચી સુરતા રૂપીની શોધને મન ગુરૂચરણમાં વશ થાય તો ભાળ લઈ આવે છે. અને અંહકારરૂપી રાવણ આ દેહમાંથી સુરતારૂપી

સીતાને હરી ગયો છે તો તે સીતાને ગોતવામાં તો મનરૂપ હનુમાનને જ સાધવા પડશે અને આત્મા પોતે રામ છે. રામનો યોગ ચૌદ વર્ષ વનમાં પાકયો, વન તે ભવસાગરને જ કહેવામાં આવ્યું છે. જેમ વનમાં સિંહ, સાવજ, દીપડા, વાંદરા, વરુ, વીંછી, અજગર તેમ અનેક જાતના પશુપક્ષી-પ્રાણીઓ ભંયકર હોય છે તેમ આ સમાજમાં પણ તેવા સ્વભાવના મનુષ્યો છે, આકારે તો મનુષ્યો છે પણ વાણી વર્તન-વર્તમાને તો તે જંગલી પ્રાણીઓ જેવા છે. તેની વચ્ચે રહીને આ યોગ પકડવાનો છે. પણ આ યોગ પકડવામાં અનુભવી ભોમિયાની ખાસ જરૂર પડે છે.

જ્યાં સુધી અજ્ઞાનતા હોય ત્યાં સુધી રંગરૂપ આકાશમાં જ ઈશ્વરને ગોતતા હોય છે પણ રંગરૂપ બાદ થયા પછી જે વસ્તુ બાકી રહે છે. તે અખંડાનંદ સત્ સોહમ સચ્ચિદાનંદ આત્મા પોતે જ છે.

"પોતાની ફરજ :-

જગતમાં ગમે ત્યાં તીર્થમાં અનેક સ્થળોએ આંટા મારો, મંદિર મંદિર ફરી આવો. અને ઘરમાં ભગવાનની સુંદર મૂર્તિ રાખો તોય સદ્‌ગુરૂ વીના મનને કોઈ પણ દિવસ શાંતિ થઈ શકે તેમ નથી.

'અડસઠ તીરથ તમે કાં ભયો, કાંકરો ચારે ધામ ?
વને વનમાં શું આથડો, તમારા ઘટમાં આત્મારામ"
'ભાણ કહે ભટકીશ માં, મથીને જોજે માંહી,
સમજીને સૂઈ રહે તો, કરવું ન પડે કાંઈ"

સાચી સેવા પુજા :-

નામ રૂપને બાદ કરી તેમાં જ પાછળ રહે તે કેવળ આત્મસ્વરૂપ છે. તેને જ નમન કરવામાં આવે છે, પગે લાવવામાં આવે છે અને તે જ સ્વરૂપની પુજા કરવામાં આવે છે. કોઈ મનુષ્યના દેહને પગે લાગતું નથી.કારણ કે દેહ તો નાશંવત છે. પણ તેને ધારણ કરીને રહેલા તત્વ અવિનાશી છે. તેને વંદન-પૂજન થાય છે.

દેહ દેવળ કહેવાય, મન મંદિર કહેવાય, ગગન-નાભિ ગોકુળ કહેવાય, સોહમ્ સદાશિવ આત્મા ભગવાન કહેવાય. આવા તીર્થો ઘટમાં જાગૃત થઈ જાય છે. આવું પારખતાં શીખે તેનું

નામ મુમુક્ષુ હંસ...કહેવાય છે.
તારા ઘટમાં ભર્યા છે. ઘનશ્યામ, જોને વિચારી લઈ કુંચીને ખોલ કમાંડ, સોળમી બારી,
ત્યા મોતીડા ભર્યા છે અપાર, થાને વેપારી ત્યાં અખંડ ધૂન અપાર.
જગત કર્તાએ જુગતી કીધી, તત્વ આખું તૈયાર...
ઈ તત્વનું સત્વ ન સાધ્યું, હારી ગયો અવતાર, માથે ભવદુ:ખ ભારી...
નાભિ કમળદળ ચરખો ચાલે, રાગ ઉઠે છે રણકાર......
ઈગલા પિંગલા કરે છે આરતી, સૂક્ષ્મોણા સરદાર નિર્ભય નાડી રે...તારાં.

કર્મ પોતે ધર્મ નથી :-

આ આંખુયે જગત જયાં જુઓ ત્યા કર્મને જ ધર્મ માનીને બેસી ગયું છે. હજી મારે પૂજા કરવી છે, હજી માટે માળાકરવી છે, હજી ભજન કરવું છે. મારે હજી તીરથમાં જવાનું છે, મારે મોટો યજ્ઞ કરવો છે જાપ પણ કરવા છે, માટે વ્રત કરવા છે. મારે નીમ લેવું છે, મારે દર્શન કરવું છે મારે નિવૈદ કરવું છે. મનમાંથી જયાં સુધી આવી આવી સ્ફુરતાઓ ફૂટે છે. ત્યાં સુધી તો બધા કર્મકાંડ કહેવાય છે. ઘણા મનુષ્યો આખી જીંદગી આવા કર્મને જ ખાલી ધર્મ માની બેઠા છે. જે પ્રાથમિક ભુમિકાનુ સ્ટેજ છે. ત્યાં જ આખી જિંદગી કાઢી નાખે છે. આવા સંતકર્મો કોઈ ખોટા નથી. પરંતુ જન્મનો હેતુ સધાતો નથી જેની ફોગટ ફેરો પડે છે. ઓહમ સોહમ અને સૂક્ષ્મણા આ ત્રિવેણીને તીર જેની સુરતા પહોંચે છે. તો તેમાં શ્વાસ ઉશ્વાસો જે શબ્દ ટંકશાળ ચાલે છે તેમાં ઉઠાતા શબ્દનું ધ્યાન રાખવું અને ઉઠતો શબ્દ બેસતા શબ્દને શું કહે છે. તા કષ્ટા બને જવું તેનું જ નામ બાયા ઈશાન કહેવાય છે. અને એ જ અખંડ અજંપા જાપ કહેવાય છે તે સ્મરણ સ્વયં ચાલે છે. તેમાં મનુષ્યને કાંઈ જ કરવું પડતું નથી. એક પણ શ્વાસ સ્મરણ વગર જાય તો તેની કિંમત કેટલી છે કે :

એક શ્વાસ મેં જાત હે તીન લંકા લોક કા મૂલ
કહના થા કહ દીયા કયા બજાવું ઢોલ ?

દેહ-અભિમાન :-

આ જીવન જન્મતાની સાથે કંઈ ન હતું. પૂર્વના જીવ ઉપર વિશેષણો ચડતાં તેમ તે જીવનું દેહ અભિમાન જડવત વધતું ગયું. જેથી હું કાંઈક જાણું છું. હું જ્ઞાની છું. હું ઉંચ છું., હું વિદ્વાન છું, હું શાસ્ત્રી છું, બીજા બધા અજ્ઞાન છે આવું અભિમાન અને જીવોને દેહાધ્યાસ વધતો જાય છે કોઈનું માને જ નહીં તેનું નામ દેહાભિમાની જીવ છે, 'દેહ અભિમાન હતું પાશેર પણ, વિદ્યા ભણતાં વધ્યું શેર પછી ચર્ચા કરતા અધમણ થયો, ગુરુ થયો ત્યાં મણમાં ગયો એમ હલકાથી ભારે હોય ને બ્રહ્મજ્ઞાન અખામૂળગું ખોય." હલકાથી પણ હલકું થવાની જરૂર છે, તો જ જીવનો દેહધ્યાસ છુટે તેમ છે. આ મનને ઘણા કાળનું 'હું' ચડી ગયુ છે તેને ઉખેડવા માટે આનદિકાળનું કાટી ગયેલું મન જો સત્-સંગરૂપી સરણે ચડે તો જ ઘણા કાળનો કાટ ઉખડી જાય. મન શુધ્ધ બને તો જીવદશા નાબૂદ થવા લાગે છે. અને શિવદશા પ્રાપ્ત થાય તેમજ શિવભાજન કરી શકે છે.

સાચાથી વિશેષ લગની ભક્તિપદમાં લગાડો :-

જેણે જન્મ લીધો તેને મરણ તો છે પણ મારે કાલે મરી જવાનું છે તેવી બીક જગતમાં કોઈને નથી, પણ સૌને પોતાનું દીર્ઘ એટલે ઘણું જ લાંબુ આયુષ્ય દેખાય છે. માટે મકાન કરવા છે. મારે વાડી ગાળવી છે. મારે છોકરાંના લગ્ન કરવા છે. માટે વ્યાપારની પેઢીઓ કરવી છે, મારે ફોરેન જવું છે જયારે તેવો વિચાર તો કોકને જ આવે છે. આ શ્વાસ ઉશ્વાસની આવજા થયા કરે છે તે શ્વાસ બહાર નીકળ્યા, પછી અંદર દાખલ ન થાય તો આનો કેસ ચાલી શકે તેમ નથી માટે "કાલ કરતાં આજ કરી લે, આજ

કરતાં અબ. આ શ્વાસ છે નીકલ જાયેગા તો કરેગા કબ" જેને ઝાંઝાં સગાં હોય જેને બીજું કુટુંબ હોય, જેને ઝાઝી પોઝિશન હોય, જેને સંસારના અનેક અલંકારો વધારે મોહ હોય તો તે તો ઘર કુટુંબ, સગા વહાલાં, ભાઈબંધ, મિત્રો છોડીને સંતયોગમાં કદાપિ આવી શકે નહી અને મોટાઈનું અભિમાન કદિ માટે જ નહી. એ તો ભાઈ, કોક વીરલાજ સમજે છે.

વિશ્રાંતિ સ્થાન (નામ ભજન) :-

કર્મકાંડ નાવું, ધોવું, પુજાપાઠ તે તો એકબીજાને જોવાથી આપણને પણ આવડી જાય છે. પણ શ્વાસો શ્વાસ ભજન તે અકળકળા છે . તેને માટે જ સદ્‌ગુરુ ધારણ કરવા પડે છે. અને તે જ નામને ખીલે આ મન બંધાય છે. બાકી તો મન એવું લપસણું છે, કે કર્મકાંડના કીચડમાં તે કદી વિરામ લેતું જ નથી. વિરામનું સ્થાન એક ગુરૂ ચરણ છે. અને આ પિંજરામાં મેના બોલી રહી છે. ત્યાં સુધીમાં જાણી શકાય તેમ છે.

આ નામ સિવાય જગતમાં બીજું નિર્ભય સ્થાન કયાંય નથી અને કયાંયથી પ્રાપ્ત થઈ શકે તેમ નથી તેને માટે તો એક સદ્‌ગુરુ ચરણ જ બેસે છે અને આ નામ જ શાંતિ તપ છે. તે વગર જગતને કયાયં શક્ય નથી.

ધનવાન, પુત્રવાન, આયુષ્યવાન, આવા લેખા આર્શીવાદ કોઈ મોટા નથી, તે તો ઉલટા નર્ક લઈ જનારા આશીર્વાદ છે. આ ગુરુગમ નામ આગોચર મહામંત્રના અજંપા જપો તોજ આ જીવ આ ભવજળ વૈતરણી તરી શકશે. આ વાત આ સમજણ સર્વોપરી છે. આની ઉપર કોઈ હદ નથી. આ હાઈલેવલની વાત છે અનહદ વાત છે, અને માનવજાત ફરી ફરીને મળી શકશે નહી. આ હીરો મેદાનમાં જ પડયો છે. એને ઝડપી લેવા જેવું ટાણું છે. આ મેદાનનું મોતી છે.

સદ્‌ગુરૂ કોને કહેવાય :-

જેને સમરથ સંત તત્વેતા બ્રહ્મનિષ્ઠ સદ્‌ગુરૂ મળ્યા હોય તેને જરૂર નિજ સ્વરૂપનું ભાન હોય જ છે કે હું કોણ છું? કયાંથી આવ્યો ? અને હવે મારે કયાં જવાનું છે ? આ ત્રિકાળ ધ્યાન જ્ઞાન કરાવે તેનું નામ સદ્‌ગુરુ છે. હું ત્રણકાળમાં કદી જીવ નથી, પણ સદાશિવ જ છું. તે સાચું જ્ઞાન છે. સત્‌ગુરૂ મળતાની સાથે આ જીવની અનેક પ્રકારની સર્વ પ્રકારની ભ્રમણા સંક્ષેપ દૂર થઈ જાય છે. મનનો બધો ભટકાર મટી જઈને ગુરુએ જે નિશાન ધ્યાન નક્કી કરાવ્યું છે. તેમાં મનવૃત્તિ વિરમી જાય છે. અને ત્રણે કાળમાં કદી હું દેહ નથી. પરંતું હું તો શુધ્ધ, ચૈતન્ય બ્રહ્મ આત્મા છું. જે ત્રિકાળબાધ્ય સારરૂપ તત્વ છે. તેવું નિજ સ્વરૂપ સદા સ્વયંભુ છે.મારે કદી જન્મ નથી, મારે કદી મરણ નથી, મારે કદી આવવા-જવા પણું નથી. તેમ કદી થવા દે મટવાપણું નથી. જેને સમર્થ સતં સદ્‌ગુરુ મળ્યા તેને પોતાના ચાલતા શ્વાસ-ઉશ્વાસમાં અનાદિ અજંપા ધ્યાન બતાવ્યું છે. મારી નાભિ પરાની અંદર જે અનાદિ અક્ષરબ્રહ્મા પ્રણવમંત્ર શબ્દધ્વનિ થયા કરે છે.તે હરદમ શ્વાસોશ્વાસ ઉઠત-બેસત શબ્દ ટંકશાળ પડયા જ કરે.સત્‌નામ તે નિજ ધર્મ મહાધર્મનું મૂળ છે.

પરમાત્માને ઘટમાં ઓળખોઃ-

આ માયાવી જગતના અનેક પ્રકારના પ્રલોભનમાં આ જીવ બંધાઈને અટવાઈ રહ્યો છે. તેમાંથી તે છૂટી શકતો નથી. પરંતુ આ લખચોરાશીનું બંધન જીવદશાએ કરીને એટલે આપ મતે ગમે તેટલાં નવધા ભક્તિનાં કર્મો અહીંને અહીં કરવાથી આ ભવસાગર તરાય તેવું નથી પણ જેને તત્ત્વવેતા બ્રહ્મનિષ્ઠ જ્ઞાની ગુરુ મળે છે તેને આ જુગબંધનની જેલ તો સાવ સહેલ બની જાય છે. પણ જેને દેહદશા, જીવદશાના ગુરુ મળ્યા છે તેને ખાલી કાન ફૂંકી, કંઠીયું જ નાખી, તે તો બિચારા જીવ સાવ અહીં અનુમાને જ ભજન કરે છે. વળી તે જેનું નામ લ્યે છે તે નામનો નામી કોણ અને ક્યાં તેની તેને કાંઈ પણ ખબર જ નથી. 'એ તો આત્મજ્ઞાન વિના નર ભટકે. કોઈ મથુરા કોઈ કાશી' જેને શબ્દ બ્રહ્મમાં સત્‌નામનું સ્મરણ મળ્યું છે. એ પુરુષો તો આ જગતમાં ન્યાલ થઇ ચૂક્યા છે. તેની સર્વ પ્રકારની ભગવાન ગોતવાની દોડધામ ભ્રમણા મટી ગઈ છે. તમારી કોઇ પૂર્વની કમાયું હશે તો જ તમો તથા હું અથવા આખાયે વિશ્વના જીવપ્રાણીમાત્રને જે સંબંધ નથી તે આપણી વચ્ચે છે. તે જગતના જીવ શું જાણે ? તમો જે અનાદિ અજંપા જાપ નામ સ્મરણ જાણો છો તે તો કોક કોક પ્રારબ્ધી પુરુષો પાસે જ હશે, બાકી તો આખુંયે જગત સ્વપ્નવત્ નવધાના કુંડાળામાં જ જિંદગી કાઢે છે. બ્રહ્મજ્ઞાની મહાપુરુષો પોતાના અશ્રિત પરમાત્મા બહાર છે તેમ કદી બતાવતા નથી. ભ્રમણા વધારતા નથી, અગર તો ભગવાનને ગોતવા માટે તીર્થવ્રત ઇત્યાદી કર્મકાંડમાં કોઈ પણ પ્રકારની ખોટી ભ્રમણામાં પાડતા નથી. પણ તે જીવની સર્વ પ્રકારની અજ્ઞાનતા ટાળીને તે દિવ્ય રાહ બતાવે છે કે તું જેને ભજી રહેલ છો, જેને તું ગોતી રહેલ છો તે રામકૃષ્ણ-ઈશ્વર-અલ્લાહ-ખુદા-હરિ-ગોડ કહીને તું જેને સંબોધી રહ્યો છો તે તારા જ ઘટમાં છે. તારા ઘણા કાળના અજ્ઞાનને લઈને તું તેને ભૂલી ગયો છે, જેથી આ અજ્ઞાન રૂપી અંધકારમાં પાછો તું તને જ ભૂલી ગયો છે, તો પણ વિચારી જો-તું કોઈ નાત નથી, કોઈ જાત નથી, કોઇ વર્ણ નથી. તું આ પાંચ તત્વ, ત્રણ ગુણ, નવ ઇંદ્રિયો, પાંચ વિષયાદિ તે તારું સ્વરૂપ નથી. પણ આ સર્વને સચેત ગતિમાન રાખનાર જે તારામાં હરદમ શ્વાસોશ્વાસ શબ્દ ટંકશાળ પડી રહેલ છે. તેને તું જેમ છે તેમ કોઇ સમર્થ સતગુરુ દ્વારા જાણી લે તો તું તો શુધ્ધ ચૈતન્ય, બ્રહ્મ, આત્મસ્વરૂપ છો.'' સજ્જન ચિત્તમાં શુધ્ધ વિચાર, દેહમાં દરસે દિદાર, તું છો આત્મસ્વરૂપ અવતાર, તારામાં અલખ બોલે કિરતાર.''

સ્વસ્તિકઃ-

તત્વજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ ચોપાટના આકારે રહેલ ચાર પાંખડી છે. તેમાં ચાર વેદનો સમાવેશ કરેલો છે. બ્રહ્માજીએ ઉચ્ચારેલ મૂળ ચાર વેદ એમ આપના દેહની અંદર ઓતપ્રોત રહેલા ચાર દેહો પણ છે. જેમાં સ્થૂળદેહ, સૂક્ષ્મદેહ, કારણદેહ અને મહાકારણદેહ. આ ચાર દેહ રહ્યા છે. આ ચાર દેહની અંદર ચાર યુગ પણ રહ્યા છે. તે સતયુગ, ત્રેતાયુગ, દ્વાપરયુગ, કલિયુગ છે. તેમાં ચાર વેદ તે સામવેદ, ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, અથર્વવેદ છે. તેમાં ચાર વાણી તે પરા, પસ્યંતી, મધ્યમા, વૈખરી છે. તેમાં ચાર અવસ્થા છે- તે જાગૃત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, તુર્યા છે. તેમાં ચાર પદ તે તત્‌પદ, ત્વમ્‌પદ, અસીપદ, નિર્વાણપદ અને ઉપરાંત

ચાર ફળ તે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ છે. આ બધા સ્વસ્તિકના ચાર પાંખડાનું નિશાન સૂચવે છે. સ્વસ્તિક આ બધાની સંજ્ઞા આપતી હોવાથી સ્વસ્તિકનું પ્રતિક મુખ્ય અને સર્વ પ્રકારે શુભ છે.

સૂતા નર સૌ ગયા ચોરાશી, જાગ્યા ઇ નર જગ જીત્યા,

દાસી જીવણ સંતો ભીમને ચરણે, અનુભવી નર પાર પહોંચ્યા.

તો હવે જાગો, સંતો, ચેતો, સાવધાન રહો, મનુષ્ય અવતારની અમૂલ્ય કિંમતી પળો ખોટી વહી જાય છે. ખરેખર તો અનાદિથી 'સત્' એ જ ગુરુ 'સત્' એ જ નામ 'સત્' એ જ નારાયણ 'સત્' એ જ સાહેબ 'સત્' એ જ પરમેશ્વર ગણાય છે. અને 'સત્'ના આધારે જ આ જગતનું સર્વ સંચાલન થઈ રહ્યું છે. તે કૈવલ્ય શુદ્ધ ''સત્'' ''ચિત્ત'', ''આનંદ'' રૂપ ચૈતન્ય બ્રહ્મ તે તમારો આત્મા છે. એ આત્માનું જ્ઞાન એટલે શુદ્ધ ''સત્'' સ્વરૂપનું ભાન. તે ''સત્'' ગુરુ થકી જ થાય છે. એ જ સર્વોપરી શુદ્ધ, અદ્વૈત, પરાત્પર પૂર્ણાનંદ પારબ્ધ, અખંડ નિજાનંદનું એક સ્વરૂપ તમારા ઘટમાં પડેલું છે.

બીજ:-

રણુજાના રાજા રામદેવજી દ્વારા તથા રાણી નેતલદે તથા ભાટી હરજી-હરભુજી, વીરમદે, દાદા અજમલજી, માતા મીનલદે વગેરે એ પણ આ બીજપંથને વખાણ્યો અને બીજમાં રહી નિજનો ઓળખાણ કરવા કહેલ છે.

બીજ માથે એક બીજું છે, જે કહેવા જેવું નથી કાંઇ,
વિદેહની વાતુ વીરલા જાણે, તેત્રીસ કોટી પહોંચ્યા ત્યાંય.

જે ભજન-સ્મરણ કરો છો તે દેહથી રહિત દેહ મુક્ત ભજન સ્મરણ છે તે શબ્દ રટણ અજંપા જાપ છે. જાણનાર પુરુષ મુક્ત મુમુક્ષુ હંસ કહેવાય છે. ત્રણ કાળમાં હું દેહ નથી, હું હંમેશાં રહેવા છતાં દેહથી ન્યારો છું, મારું મૂળ સ્વરૂપ તો સત્સોહમ્ સચ્ચિદાનંદ શુદ્ધ ચૈતન્ય બ્રહ્મ આત્મા છે તે સ્વરૂપ છે. સ્વ એટલે પોતાનું... તે પોતાનું નિજ સ્વરૂપની વાત છે. જે બીજે તે બીજે મહા ધર્મ આદર્યો તે જરૂર કોકદિ નિજ સ્વરૂપી મહાપુરુષો મળી આવે છે.

ભવતારણ સત્યનામ:-

''આ નામ જાણ્યું તેણે સર્વે જાણ્યું, સર્વે શાસ્ત્રનો ભેદ,
બિના નામ નર નરકે ગયા, પઢી પઢી ચારો વેદ.''
નામ તરણ તારણ નામ કાળકું મારણ હૈ,
નામ જન્મ સુધારણા નામ ઉધારણ હૈ,

જો કોઈ જતન કરીને આ નામનું શ્વાસોશ્વાસે સ્મરણ કરે, તો મન શાંતિ પામે અને કાળા જમડા તેનાથી કાયમ ડરે.

જેને આ નિર્ભય નામ-સત્‌નામ મળ્યું છે તે નર આલોકમાં, પરલોકમાં, સદાસર્વદા, અવિચળ સુખને પ્રાપ્ત કરે છે. આ સાચા નામને જાણી યથાર્થ તેનું ભજન કરીએ તો ભવસાગર સહેજે તરાય છે. તે પુરુષો નામવાળા તે નામી કહેવાય છે અને તેના સ્થૂળ દેહનું નામ પણ જગતમાં અમર રહે છે. ''આ ભવસાગર મહાજળ ભરીયો, એમાં કોઇ ચડે જો નામ કે નાવ. અવિચળ પદ સહેજે મળે તે સદાય સત્‌લોકમાં જાય.'' નામ નર્ક નિવારણ હૈ સત્‌નામ અમર ધામ, નામ નિર્ભય સ્થાન હૈ, એમ મન માનજો તમે રવજીરામ, પોપટ નામ સદા અધમ ઉધારણ હૈ.''

મનઃ-

મન શા માટે અસ્થિર રહે છે તેનું કારણ તો એવું છે કે મનને શું ભૂખ છે ? શું જોઇએ છે તે પહેલાં જાણી લ્યો. મનને ભૂખ-તૃષા-ભૌતિક-સાંસારિક-શારીરિક-વહેવારિક-આર્થિક-કૌટુંબિક ઇત્યાદી વગેરે મેળવવાની ઇચ્છા હોય છે. દેહના દર્દની તો દવા મળે છે, પરંતુ મનનો જે મહારોગ તે તો મનુષ્યને બહુ જ મૂંઝવે છે. આ અમૂલખ મહામૂલા મનુષ્ય અવતારમાં આખી જિંદગી મનનું જ ધણીપણું રહે છે. આખી જિંદગી પર મનની જ સત્તા રહે છે.

મનકી હારે હાર હૈ મનકી જીતે જીત, મન મિલાવે રામ શું મન કરે ફજીત,
મનકા કહ્યા ન કીજીએ, મન છે હરાયું ઢોર, મન કપટી મન લાલચું, મન ચંચળ ને ચોર.

મન પોતાને વશ રહેવું જોઇએ, પછી મન ગુલામદાસ બનીને રહે છે. નુગરા નર માટે તો કાયમ મનની જ ગુલામી છે. મન જે ઘેરથી આવ્યું છે, તે ઘર લઈ જવાથી તે અવશ્ય શાંતિ પામે છે.

આદિ-અનાદિથી આ સૃષ્ટિમાં મનુષ્ય માત્ર ઇશ્વર મેળવવા-મોક્ષ મેળવવા માટે અનેક જાતના ઉપાય કરે છે. કોઈ નાહી-ધોઈ ટીલાં-ટપકાં કરે છે. કોઇ દેવ-મંદિર જઇને ભગવાન મૂર્તિને માત્ર જોઈને પાછા આવે છે. કોઇ તીર્થયાત્રામાં પગપાળા રખડી આવે છે. કોઇ ઉપવાસ, જપ, તપ, ધૂપ, ધ્યાન, યજ્ઞ, પુન્યદાન, વ્રત-નિયમ વગેરે ઘણા જ ઉપચાર કરે છે છતાં છેલ્લે આ બધી મહેનત નિષ્ફળ નીવડે છે, જ્યારે સદગુરુ મળ્યા પછી તે જે આદિ-અનાદિ શબ્દ બ્રહ્મ સત્‌નામ અજંપા અંતર ધ્યાનનો યોગ બતાવે છે તે સદ્‌ગુરુની ગમને ગ્રહણ કરીને પછી જો ઇશ્વર ગોતવાની જીજ્ઞાસા બાકી રહી જાય તો પણ ઘટમાં જ સદગુરુ રૂપે ઓળખાણ થાય છે. આ કલિયુગમાં અત્યારે જો કોઇ નજીકમાં નજીક હોય તો ભગવાન જ છે, પણ આ જીવ જ્યાં સુધી સદ્‌ગુરુ વિના ઘોર અજ્ઞાન અંધારે આથડે છે, ત્યાં સુધી તો મોક્ષ કે ઇશ્વર મળવા ઘણા જ દુર્લભ છે.

કર્મ અને ધર્મ-

આત્મા એ જ પરમાત્મા છે તેમ તો આ જગતમાં સૌ કોઇ બોલે છે, સમજે છે અને વાતો પણ કરે છે પણ ખરેખર આત્મા થકી પરમાત્માના રૂપને જાણવું-સમજવું અગર તેની યથાર્થ ઓળખાણ થવી તે

ગતિ તો ઘણી જ ગહન છે, અઘરી છે. જીવપણું જાય અને શિવ દશા પ્રાપ્ત થાય. શિવ એ જ આત્મા છે એ આત્મનિષ્ઠા દઢ થાય અને તેમાં જેટલી યથાર્થ સત્તા નક્કી થાય એ જ પરમાત્મા છે. પણ જીવાત્મા-આત્મા અને પરમાત્મા એ ત્રિકુટી મુદ્રા સાધન છે. જેમ રવિ કિરણને પ્રકાશ છે, પણ પ્રકાશ કિરણમાં સમાયો છે અને કિરણ સૂર્યમાં સમાયું છે તો સૂર્ય એક જ છે. એકથી વિકૃત રૂપે ત્રણ બનેલા છે. તેમ બ્રહ્મરૂપમાંથી જીવ અને જીવથી શ્વાસ, શ્વાસને જીવમાં એકાગ્ર કરો તો, જીવ બ્રહ્મમાં એકરૂપ બને. એ જીવ શિવની એકતા કહેવાય છે કે જીવ-બ્રહ્મની એકતા કહેવાય છે. એમ આત્મા પરમાત્મા છે, તેની સાચી ઓળખાણ કરવાની યુક્તિ બતાવનારા જયારે કોઇ સમર્થ સંત બ્રહ્મવેત્તા તત્વનિષ્ઠ સદગુરુ મળે તો તે આ યુક્તિ, ગતિ, અંતઃધ્યાન, અજંપા, સ્મરણ બતાવે તે દ્વારા આત્મા તે પરિબ્રહ્મ પરમાત્મા છે તેવી ભક્તિ કરનાર સાધકને ખાતરી થાય છે એ જ સાચું મોક્ષનું સાધન છે. બાકી નવધા ભક્તિના જે નવ નિયમો શાસ્ત્ર પુરાણોમાં બતાવ્યા છે તે તો રિદ્ધિ-સિદ્ધિ દેનારા છે, માયાવી સુખ દેનારા છે, મોક્ષદાતા ભક્તિ તે તો નવધા ભક્તિથી પર જે દસમી શુદ્ધ પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ છે તે દ્વારા આત્મા-પરમાત્માના પદની પ્રતિતિ થાય છે. એ જ મોક્ષ સાધન છે.

'જયાં લગી આત્મા તત્વ ચિંતવ્યો નહીં, ત્યાં લગી સાધના સર્વે જૂઠી'. જીવનના અને ઇંદ્રિયોનાં તમામ કર્મ નાશ પામે-ક્ષય થાય પછી જ મોક્ષ માર્ગ કહેવાય છે. અનંત યુગોના કર્મનો ક્ષય આત્માના અનુભવથી થાય છે, આત્માના જ્ઞાનથી થાય છે અને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનું મુખ્ય સાધન તે ધ્યાન છે. માટે આત્મ સાધન સાધ્ય કરવામાં ધ્યાન ઘણું જ હિતકારી છે. ધ્યાન માટે પ્રથમ ચિત્તવૃત્તિ સુરતા અને શ્વાસની સ્થિતપ્રજ્ઞ એકાગ્રતા થવી જોઇએ. પ્રથમ ચિત્તની એકાગ્રતા માટે ચિત્ત મનની શુદ્ધિ થવી જોઇએ અને શારીરિક સ્વયં નિયમ પણ ખૂબ જરૂરી છે. ચિત્તની નિર્મળતા માટે સર્વ સાથે પ્રેમ મૈત્રીભાવ પ્રગટ કરવો જોઇએ. મૈત્રીભાવ-પ્રેમભાવ ઇત્યાદિને જીવનમાં ઉતારવા માટે જીવન વહેવારમાં નીતિ, ન્યાય, નિયમ, ત્યાગ, વૈરાગ્ય, સંયમ, બ્રહ્મચર્ય, તપ, પ્રેમ, દયા, દાન, ઉપકાર, સેવા, સત્સંગ, સ્મરણ, જ્ઞાન, ધ્યાન, આધીનતા, સહનશીલતા, સંતોષ અને મનની નિવૃત્તિ-આવાં આવાં લક્ષણો ખાસ જરૂરી છે, તો જ કર્મકાંડની ભૂમિકાથી આધ્યાત્મક, અધિભૂત અને અધિદૈવ વગેરે જે ત્રિકુટીઓ છે તેમનું જ્ઞાન સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે અને તે દ્વારા કર્મની ભૂમિકાથી આત્મ સ્વરૂપ જ દર્શાય છે.

''પ્રાણાયામ'' તે પ્રણવ પુરુષ અનાદિ ઓમકારની ઝાંખી થવી તે છે. અંતઃધ્યાન શ્વાસોશ્વાસનું સ્મરણ તે પ્રાણાયામ દ્વારા મનુષ્ય પોતાના આયુષ્યને પણ વધારી શકે છે. તેને ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન એ ત્રણે કાળનું જ્ઞાન થાય છે. બીજાના મનની વાતો પણ જાણી શકાય છે. તે પુરુષ અંતર્યામી બને છે. અને અષ્ટ, સિદ્ધિ નવ નિધિ દાસી બનીને તેનાં કામ કરે છે. પ્રાણાયામ તે પણ સ્વ-સ્વરૂપનું ધ્યાન જ છે. ધ્યાનનું મ્યાન જ્ઞાન છે. અને જ્ઞાનનું મૂળ તે પોતાનું નિજ સ્વરૂપ છે.

આત્મા નિત્ય છે, અમર છે, અભેદ છે. આત્મા અવિગત છે, અવ્યક્ત છે, સત-ચિત્ આનંદરૂપ અખંડાનંદ છે, સર્વ ઘટવાસી છે, વળી શાસ્ત્ર સિદ્ધાંતે અહં બ્રહ્મ' કહેવાય છે, સૌના ઘરમાં એક સરખો

ચૈતન્ય રૂપે ભરપૂર, અરસપરસ પ્રેમ રૂપે-હેત રૂપે, ફળમાં રસ રૂપે-સ્વાદ રૂપે, ફૂલમાં સુગંધ રૂપે, દૂધમાં ઘી રૂપે, તલમાં તેલ રૂપે, રસ બસ નિત્યાનંદ આત્મા અનંદ છે, અપાર છે. શબ્દ સુરતા અને શ્વાસ એ ત્રિકુટી સાધન છે, તે દ્વારા સાધકને વિદ્યુતના ઝાટકા જેવું લાગે છે અને અવશ્ય બ્રહ્મ ચિનગારીનો અનુભવ થાય છે માટે સૌને એક જ વિનંતી કે કાયમ અભ્યાસ કરવામાં આળસ કર્યા વગર નિત્ય આશન ધ્યાનમાં બેસવું. જેમ જેમ ધ્યાનની સ્થિરતા થશે તરત જ મન પવન-સુરતા-ચિત્તવૃત્તિ ત્રણ ગુણ, ચાર અંતઃકરણ, નવ ઈન્દ્રિયોનો જે વાસનિક વહેવાર હતો તે બદલીને શુદ્ધ ભક્તિમાં પલટી જઈ સાધકને એ બધાં સાથ આપશે. નડતર રૂપ હતાં તે બધાં મદદરૂપ બનશે. ખરેખર આ બધાનું એકાંતપણું સ્થિરતા થતાં સુરતાથી નામ જાગે છે. નામની દઢતાથી દિવ્ય પ્રેમની જાગૃતિ થાય છે. શુદ્ધાત્મ પ્રેમથી પુરુષને સાચી જાગૃતિ થાય છે. તો જ પુરુષને બ્રહ્માનંદની અનુભૂતિ થાય છે. તે જ સાચો આત્મ સાક્ષાત્કાર છે.

ત્રણ કાળમાં હું દેહ નથી. દેહ તે મારું મૂળ સ્વરૂપ નથી. હું તો શુદ્ધ-બુદ્ધ ચૈતન્ય બ્રહ્મરૂપ અખંડાનંદ આત્મા છું. આવી દઢ નીતિ થતાં જ જે નવે નવ ઇંદ્રિયો પર જે વાસનિક વૃત્તિના મલિન ધાબાં પડી ગયાં હતાં તે સર્વ મલિનતા દૂર થઈને આ બંગલામાં દરેક ઝરૂખે-અટારીએ દીપમાળ પ્રગટે છે. આંખ સત્યને જ જુએ છે. કાન પણ સત્યનો જ અવાજ સાંભળવા તત્પર બને છે. મુખ વાણી સત્યનું જ ભાષણ કરે છે. નાસિકામાં શ્વાસોશ્વાસે સત્ય નામનો જાપ શરૂ થઈ જાય છે. નવે દ્વારમાં આવું શુદ્ધિકરણ થઇ નવું જીવન મળે એ જ નૂતન મંગલ પ્રભાત છે. સ્વરૂપની ઝાંખી થવી એ જ નિજ દેશ મોક્ષ પદ છે, તે મહાપદ કહેવાય છે. તે જ સાચી શાંતિ છે.

સહજ રાજયોગ નિર્વિકલ્પ ધ્યાનઃ-

જેમણે અનંત બ્રહ્માંડને ધારણ કરી રાખેલ છે, આ સૃષ્ટિ પરની તમામ ઐશ્વર્ય સામગ્રીને પણ તેણે જ ધારણ કરી રાખેલ છે. જેવાં કે મનુષ્ય-પશુ-પક્ષી-જીવ-પ્રાણી માત્ર વનસ્પતિ-સમુદ્રો-પર્વતો-રસ દ્રવ્ય અને સર્વ ખનીજ ઉપરાંત ચંદ્ર-સૂર્ય-તારાગણ આ બધાને કાયમના માટે ધારણ કરી રાખનાર જે 'પરમતત્ત્વ' એ જ સનાતન સત્ય છે.

દરરોજ રાત્રીના ચોથા પહોરે સાધકને ધ્યાનમાં એકાંતે બેસવું, હરદમ શ્વાસોશ્વાસ ઉઠતાં-બેસતાં સ્વરમાં ધ્યાન લગાવવું. જયારે બરાબર ધ્યાન સ્થિર થાય ત્યારે પોતાનામાં ઉઠતો શ્વાસ હં... એવો અવાજ કરે છે અને બેસતો શ્વવાસ સો... એવો અવાજ કરે છે. બંને અક્ષર મળીને એક શબ્દ પદ ધ્વનિ 'હંસો...' ઉલટ શબ્દ સોહં-સોહં થયા જ કરે છે. સોહં તે હું છું એવો અર્થ થાય છે. દરરોજની આ દઢતાથી મન સર્વે સંકલ્પ વિકલ્પથી રહિત બને છે અને મન પવનની એકતા થવી એ જ પ્રણવ આત્મા પોતે છે, આ ભાવ થતાં જ મનનાં અનંત યુગનાં તમામ સંચિત કર્મો બળીને ભસ્મ થઇ જાય છે. સાધકનો સઘળો દ્વૈત ભાવ મટી જઈને અદ્વૈત ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે છે. ત્યાં સંપૂર્ણ સત્‌ચિત્‌ આનંદ રૂપ ભાસે છે. ત્યાં મન કે વાણી પહોંચી શકતાં જ નથી. આમ તો સગુણ-નિર્ગુણ બંને સાધન એક સાથે જ છે. કારણ કે

સગુણ ઉપાસના એટલે સેવા ભક્તિ છે અને નિર્ગુણ ઉપાસના એટલે અંતર ધ્યાન આત્મ સાક્ષાત્કારને માર્ગ છે. ખાલી આખી જિંદગી સુધી પથ્થર કે પિત્તળ કે કાચના રમકડાથી રમ્યા જ કરવું એ કોઇ સગુણ સેવા કે ઉપાસના નથી એ તો માત્ર જડવાદ પ્રપંચ છે. તેની સાથે જ જીવનને કાયમના માટે ઘોર અજ્ઞાનના ઓથે જડ સાથે જડ બનાવી દે છે. તે ભક્તિ બહારનાં ભૌતિક સાધન આપે છે. સાચા સત્ગુરૂ મોક્ષ સાધન રૂપ દસમી પ્રેમ લક્ષણા ભક્તિ બતાવે છે. તે ભક્તિ જેને ભજનના મહાત્માઓએ વચન કહ્યું છે, શિવજીએ મહામંત્ર કહ્યો છે, ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણે અર્જુનને 'અર્ધમાત્રા' કહેલી છે. શ્રી કબીરદાદાસાહેબે તેને 'સત્નામ' કહ્યું છે. જે નામનું અખંડ સ્મરણ અજંપા ધ્યાન તે ભવસાગર તરણ તારણ સર્વોત્તમ સરળ સાધન છે.

કુદરતની અમૂલ્ય આશ્ચર્યકારક કૃતિઃ-

આ બ્રહ્માંડનું સંચાલન તેના પાંચ-અંગ દ્વારા થઈ રહ્યું છે. તે પાંચ અંગ આકાશ, પૃથ્વી, વાયુ, જળ, અગ્નિ રૂપે છે. જેમાં અષ્ટકુળ પર્વત, નવકુળ નાગ, સાત સાગર, નવસોનવાણું નદીઓ જેમાં અનંત પ્રકારના જીવની યોનિઓ, સ્વેદન, ઉદબીજ, ઈંડજ, જરાયુજ આ ચારેય ખાણીના જીવોનું જીવન સંચાલન થાય છે. આ સર્વનો મૂળકર્તા પુરુષ તે પૃથ્વીનો માલિક અને સૃષ્ટિનો સરજનહાર છે.

સાહેબ સભીકા બાપ હૈ, બેટા કીસીકા નહિ.
બેટા હોકર અવતરે, વો સાહેબ નહિ.

સંતો મહાપુરુષો કહે કે આત્મધ્યાન તે સ્વ-સ્વરૂપનું સાધન છે. તેને સોહમ્ પદ-સુદર્શન ચક્ર તે સર્વેપરી શિખર કહ્યું છે. આ શિખર પર જે પુરુષ ચડે તેને નવ ખંડ-ત્રણ લોક અને ચૌદ બ્રહ્માંડ સૂઝે છે.

આજે તો એમ અનુભવ થાય છે કે ચાર વેદ, છ શાસ્ત્ર અને અઢાર પુરાણો અને અત્યારે તો દરેક ધર્મના મતવાદ અનુસાર સાંપ્રદાયિક શાસ્ત્રોનો તો કોઈ પાર જ નથી. એટલે આ બધું જ્ઞાન તે દરિયાના પાણીથી પણ વધારે હશે, પણ તે જ્ઞાન મહાપુરુષોની જીભની વૈખરી વાણી કાશ વહી ગેયલો પ્રવાહ છે. જે કાંઇ લખાઇ ગયેલું અને જીભથી બોલાઇ ગયેલું તે બધું જ વૈખરી વાણીનું ખારું ઝેર જેવું પાણી છે. તે ખરેખર સાત સમુદ્રથી પણ શાસ્ત્રો પુરાણોનું જ્ઞાન વધારે છે, પણ તે સમુદ્રના પાણી જેવું જ ખારું છે તેથી તે જ્ઞાન ગાનારને કે સાંભળનારને કોઇ એક ટીપુ ગળે ઉતરતું જ નથી.

'પાની મેં મીન પ્યાસી, મોહે દેખત આવત હાંસી,
આત્મજ્ઞાન વિના જીવ ભટકે કોઇ મથુરા કોઇ કાશી.

અને અખા ભગત કહે છે કેઃ

'તિલક કરતાં ત્રેપન થયાં, જપમાળાનાં નાકાં ગયાં,
કથાઓ સાંભળીને ફૂટ્યા કાન, તોય થયું નહીં બ્રહ્મજ્ઞાન.
એક મૂરખને એવી ટેવ, પથ્થર દેખીને પૂજે દેવ,

તુલસી દેખી તોડે પાન, પાણી દેખી કરે સ્નાન'
અંધો સસરોને સરગટ વહુ, કથા સાંભળવા ચાલ્યાં સૌ,
શાસ્ત્રોએ કીધું કશું ને તે સમજ્યા કશું, જેમ આંખનું કાજળ ગાલે ઘસ્યું.'

દેહના ધર્મઃ કપડાંલતાં પહેરવાં, ઉપવાસ કરવા, વાળ વધારવા, ટીલાં-ટપકાં કરવાં તે દેહના આચાર છે.

ઇંદ્રિયોના ધર્મઃ સ્વાદ પારખવો, શૌચક્રિયા કરવી, સાંભળવું, જોવું વગેરે ઇંદ્રિયોના ધર્મ છે.

મનનો ધર્મઃ મારું-તારું લાભ-હાની ઈર્ષા-શોક વગેરે મનના ધર્મ છે.

પ્રાણનો ધર્મ : જીવનને કાયમ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાથી ટકાવી રાખવું તે પ્રાણનો ધર્મ છે.

આત્માનો ધર્મ : તે તો પોતે જ ધર્મ રૂપ છે, સચ્ચિદાનંદ, સત્ય સનાતન કૈવલ્ય રૂપ આત્મા ધર્મ છે, દેહને ધારણ કરી રાખવો તે આત્મ ધર્મ છે.

'માણેકચોકમાં માણું પડ્યું છે, ભરી શકો તો ભરજો,
માય હીરા માણેક મોતી, નેણાં ભરીને નીરખજો.'.
'અખંડ સોહમ્ જાપ લગાયા, સુરતા શૂન્ય ઘર સમાયા,
અનહદ નાદ ઉઠે અજંપા, સોહમ્ સાહેબ પાયા.'

''ઘટમાં ઇશ્વરને ગોતો'' :-

જે દરેકના આધાર રૂપ તે જ 'પરમતત્વ' એ જ સત્ય સનાતન મહાધર્મ છે. તે અનહદ અપરંપાર છે. આ સૃષ્ટિના સર્વ જીવપ્રાણી માત્રના આધાર રૂપ પાલનપોષણ કરનાર જીવન દાતા છે. સત્ય એ જ નારાયણ અને સત્ય એ જ નામ, સત્ય એ જ સાહેબ, સત્ય એ જ પરમેશ્વર છે. 'ઘટમાં ઠાકર-ઘટમાં પૂજા, ઘટમાં ખોળણહાર વસે, ઘટમાં આરતી બાજે અહોર્નિશ, સુરતી શબ્દે શબ્દે ચૂટે.' જેનું નામ લીયો છે તે નામી પુરુષને ઓળખો તો શાંતિ થાય. નામ બ્રહ્મસંબંધ કરાવી આપે છે, જેને ભગવાન તરીકે ગોતતા હતા તે તમારા ઘરમાં ને ટૂંકમાં 'તમારું સાચું સ્વરૂપ તમે પોતે હતા. તે તમારા ઘરમાં જ છે. ટૂંકમાં 'તમારું સાચું સ્વરૂપ તમે પોતે જ છો.' અને તે શાંત સમયે મન એકાગ્ર કરીને ગુરુ સામે એકતાર લગાવતાં 'સો...હમ...' હું બ્રહ્મ છું. તેવો ધ્વનિ સંભળાય તે તમારું અનાદિ સ્વરૂપ છે. તે 'તત્વ મસી' બ્રહ્મવાક્ય-વેદવાક્ય છે અને જેને તું ગોતતો હતો તે તું પોતે જ છે. અને આવો દરરોજ અભ્યાસ કરવાથી આમાં મનપવનની સુરતા વૃત્તિ શાંત થઇ જાય છે અને નિર્વિકલ્પ ધ્યાન તે જે મન ઇશ્વરની ખોજ કરતું હતું તે મન પવનમાં બની ઇશ્વરપદનો સાચો આનંદ માણે છે.

અંતરધ્યાની બનો:-

આદિ-અનાદિથી તત્વવેત્તા બ્રહ્મજ્ઞાની મહાપુરુષો તથા વેદવેદાંત ઉપનિષદના કહેવા મુજબ ભલે ભક્તિ કરો, ભજન કરો, તપતીરથ કરો, કોઈપણ દેવી દેવતાની ઉપાસના કરો પણ તે સર્વના છેલ્લા પરિણામ રૂપ તમે સૌ તમારા મૂળ સ્વરૂપ નિજાનંદ બ્રહ્મ આત્માની ઓળખાણ કરો તો જ ભક્તિમાર્ગમાં કંઈક હાંસલ થયું તેમ મનાય છે. પણ જો આખીયે જિંદગી જગતના પદાર્થમાં જ્યાં ત્યાં અનુમાને ઈશ્વર ગોતવામાં ફાંફાં માર્યા જ કરશો તો તે તદ્દન વ્યર્થ શ્રમ છે. માટે નિજ ઘરમાં આત્મ અનુભવ તે ભક્તિ-પદનું સર્વ શ્રેષ્ઠ પદ છે. તેમ તત્વદર્શી મહાપુરુષોનું કહેવું છે. 'આત્માને ઓળખ્યા વિના રે લખચોરાશી નહિ રે મટે'... 'જાવું હોય નિરવાણી તો આત્માની કરી લ્યો ઓળખાણી.'

'આત્મતત્ત્વ ચિંતવ્યા વિના સાધના સર્વે જૂઠી...'

સાધના એટલે કે માત્ર નવધા ભક્તિના સાધનરૂપ પિત્તળ, સોનુ, ચાંદી, પંચ ધાતુ, કાગળના ફોટા ઈત્યાદિ કાષ્ટની મૂર્તિઓ તેની સેવા, પૂજા, ધૂપ-દીપ, ઝાલર-નગારાં, શંખ, જળપુષ્પ ચંદન તિલક નાવું-ગાવું-માળા આ બધા નવ ધોરણ સુધીનાં જ સાધન છે. આખી જિંદગી આવાં સાધનમાં જ વ્યતિત થઈ જાય તો દસમી પ્રેમલક્ષણા તો બાકી જ રહે છે. જે દસમી પ્રેમલક્ષણા એ જ આત્માને ઓળખનાર યુક્તભક્તિ છે. શ્વાસોશ્વાસનું સ્મરણ અજંપા ધ્યાન છે. વળી આપણને જે કંઇ ચર્મચક્ષુ દ્વારા જગતમાં દેખાય છે તે તો એક અદભુત આદ્યશક્તિ મહામાયાની લીલાઓ છે, અને તે હરઘડી હરપળે અવનવી રચનાઓ કર્યા જ કરે છે. જે થાય છે, મટે છે, વધે છે, ઘટે છે, જે ઉપજે છે, ખપે છે, જન્મે છે, મરે છે. આ બધી માયાની રચનાને તે આદિ અંતવાળી છે. આમ આખુંયે વિશ્વ ભગવાને મહામાયાને સોંપી માયાવી બનાવ્યું છે. ઈશ્વર તો તેથી ન્યારો જ છે. ખરેખર જ્યાં સુધી મનુષ્ય પોતાના આત્માને ઓળખતો નથી ત્યાં સુધી પરમાત્માની સાચી ઓળખાણ થતી નથી. આ અખંડાનંદ આત્મા તે આ મનુષ્ય દેહથી જ અનુભવી શકાય છે. જ્યારે અખંડાનંદ બ્રહ્મ આત્મા તો અનાદિ અને અનંત છે. વળી આ જગત એક સાકાર રૂપ અને વ્યક્ત છે. તો આત્મા તે એક નિરાકાર અવ્યક્ત છે. આ જગત અનેક પ્રકારની વિકૃતિઓથી ભરેલું છે. માટે તે આત્મા તો સદાસર્વ નિર્વિકારી અને નિર્વિકલ્પ રૂપ છે માટે તે સર્વ પદાર્થોથી જુદો છે. માટે ગંગાસતી કહે છે કે, ''હે પાનબાઇ, આ પિંડ બ્રહ્માંડથી પર છે, ગુરુજી તેનો બતાવું તમને દેશજી' આત્મા આપણા શરીરમાં છઠ્ઠા પરમ તત્ત્વ રૂપે પ્રગટ થયેલો છે અને તે અદભુત વસ્તુ આપણા શરીરમાં ચોવીસ કલાક જાગૃત રૂપે બિરાજમાન છે, તેને પકડી ઓળખી જીવન ધન્ય બનાવી જીવની મુક્તિ કરો, તો આપણો જન્મ સફળ થશે.

'હીરસાગર'માંથી

"ઉગમયોગ પ્રકાશ"

જે દેહને તેમજ બ્રહ્માંડને ધારણ કરી રાખનાર તત્ત્વ તે ધર્મ છે. આ દેહને ધારણ કરી રાખનાર તત્ત્વ તે (પ્રાણ) શ્વાસોશ્વાસ રૂપે છે... તે સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવાનું સાધન છે.

ઓહમ્ અચળા સોહમ્ ચિપીયા વચન વિભૂતિમાં રહ્યો ભળી,
દશમે દ્વારે અલખ જગાયો, સારા શહેરમાં ખબર પડી.
મૂળ વચનમાં જુઓ વિચારી, ઈ છે નાભિ કમળમાં માલ,
ઓહમ્ સોહમ્ તમારા દિલમાં વસે, તે એક હીરો દુજી લાલ.
નૂરત સુરત કા ઘોડા કર કે, ગગન મંડળ જા ફેરુંગા,
ઓહમ્ સોહમ્ કી કડક બનાકર, સુષમણા જા ગઢ ઘેરુંગા.
ઓહમ્ સોહમ્ બાજા બાજે, ત્રિકુટી ધ્યાન સમાની,
ઈંગલા પિંગલા સુષુમણા નાડી, શ્વેત, ધજા ફરકાની.
ઓહમ્ સોહમ્ ઉપર નીરખો, બાર આગળ છે બારા,
મતી મૂર્તિ નેણે નીરખો, નિજ નામ છે ન્યારા.
ઓહમ્ સોહમ્ જપી જાપ અજંપા, ત્રિકુટી તકીયા ઠેરાયા,
ચાલી સુરતા કીયા સમાગમ, સુખ મન સેજ બિછાયા.
ઓહમ્ અજંપા જાપ લગાયા, સુરતા શૂન ઘર લાયા,
ઈંગલા પિંગલા આસન ઉપરે, સુષુમણા ધ્યાન લગાયા.
સોહં સોહં બોલે છે સર્વેમાં, જોઈ લ્યોને જવાબમાં,
'સો તે હું છું' 'સો તે હું છું' ઓળખજો આલાપમાં.
નાભિ કમલ મેં નકલંકી વાસા, ચાર વેદ બ્રહ્મ વાળા,
શિવ શક્તિ મળી સેજ બિછાવે, ઓહમ્ સોહમ્ રટનારા.
સત્ શબ્દ મેં ધૂન લગાઉં, ઓહમ્ નામ નિરધાર્યા,
કહે 'રવિરામ' ગુરુ ભાણ પ્રતાપે, ઓહમ્ સોહમ્ સે અપારા.
સોહં સોહં જપો ઉમૈયા, શંકરે શબ્દ સુણાયો રે,
જપો અજંપા જપો ગાયત્રી, જન્મ મરણ ભય ટાળ્યો રે.

સર્વ ઘટમાં બિરાજતો આત્મા દિવ્ય દ્રષ્ટિવાન છે. આત્માની અષ્ટ મહાસિદ્ધિ સાત્વિક છે. કેવળ (વાત) આત્માની જાણથી જ સાધકને મળે છે.

'સાહેબ આપ તો હાજર સાક્ષાત્ ઈશ્વર છો. જે તત્વસ્વરૂપ અણુ અણુમાં વ્યાપી રહ્યો છે. જે સ્વરૂપે આપ પોતે દેહધારી છતાં પરમ પરમાત્મા છો, આ પંચભૂત રૂપ પાંચ તત્વના જામા પહેરી તમે અનેક જીવોનો ઉદ્ધાર કરવા આ જગતમાં અવતાર ધારણ કર્યો છે. તમારા નિજ સ્વરૂપને જાણવા માટે કોઇ જમાં ભટકવાની જરૂર નથી. આપનું નિત્ય સ્વરૂપ તો તમારા સર્વના ઘટમાં ઘટોઘટમાં વ્યાપી રહ્યું છે. તેને પામવા માટે કંઇ કર્મકાંડ, ઉપાસના કરવાની જરૂર નથી. તેમ જ બહારમાં અથડાવાની જરૂર નથી.

'નાભિ ચક્ર ઘટ માંય, સોહં ઉઠે, હંસો જપે અજંપા જાપ તેના તાર ના તૂટે.

નવધા ભક્તિ કરે છે, તે ખાસ કરીને કર્મકાંડમાં રાચે છે. અને કર્મો કરી ફળની આશામાં ભમે છે. કોઈ કેવળ મહાપુરુષની વાતો વાંચી આનંદ માને છે અને વાતોમાં રાજી થાય છે. કોઇ દેવળ મંદિરે દર્શન-પૂજન કરી આનંદ માને છે, પણ કોઈ કર્મકાંડ કે પઠન-પાઠનથી ઈશ્વરના સાચા સ્વરૂપની પિછાન ઓળખાણ થતી નથી. ભગવાનનું સાચું સ્વરૂપ, પ્રગટ સ્વરૂપ ઘટોઘટ વસતો આત્મા છે. તે આત્મજ્ઞાન થાય તો ભગવાનની સાચી ઓળખાણ થાય છે.

આત્મજ્ઞાન વિના નર ભટકે, કોઇ મથુરા કોઇ કાશી,

પાનીમેં મીન પિયાસી, મુઝે દેખત આવે હંસી... પાની મેં...

પોતાના આત્માને બ્રહ્મરૂપ સમજ્યા વિના જે આત્મજ્ઞાનની વાત કરે છે તે અનુમાનની વાતો છે, અને તે સાવ ખોટી વાત છે. તેને સત્ય ભક્તિ કે નિજ ભક્તિનું ભાન થયું જ નથી.

આપણે આપણા શરીર વિશે કશું જાણતા નથી. શા માટે આપણે જાણતા નથી? કે આપણું ધ્યાન શરીરની અંદર ચાલી રહેલી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓને પકડી શકે તેટલું એકાગ્ર નથી. તેવી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓને સમજવા તો મન વધારે ઉંડું ઉતરે ત્યારે જણાય. આખા શરીરને જે ગતિમાં મૂકે છે તેને આપણે પકડવાનો છે, અગર જેના આધારે આ દેહ ચાલે છે, જેને આધારે ઇંદ્રિયો સર્વે કાર્યો કરે છે જેને આધારે મનને પ્રેરણા મળે છે, તે સર્વના આધાર રૂપ ઘટોઘટમાં પ્રગટ સ્વરૂપે પ્રાણ છે. તેનું બિલકુલ ઘટોઘટમાં પ્રગટ સ્વરૂપે પ્રાણ છે. તેનું બિલકુલ સ્પષ્ટ સ્વરૂપ તે શ્વાસોશ્વાસ છે. આપણું મન તે પ્રાણ શ્વાસોશ્વાસમાં સ્થિર કરવું. જે પ્રાણ મનનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે.

આ પ્રાણશક્તિ પરના કાબુથી અનંત શક્તિનો ખજાનો (દરવાજો) ખૂલી જાય છે. મન સીધે સીધું આત્માનો અનુભવ કરી શકતું નથી, પણ પ્રાણના નિયમનથી મન-પ્રાણ એક રૂપ બનતાં, તે જ આત્મ સ્વરૂપે મહાલે છે. જગતનાં સર્વે બળો એ આ સત્તાને આધિન છે.

વિવેક: સત્ય-અસત્યનો વિચાર કરી શકે અને સત્યને ઓળખીને અનુસરે.

વિચાર: જગત શું છે? ઈશ્વર કોણ? હું કોણ? મારે અને ઈશ્વરને અંતર કેટલું? અંતર કેમ મટે? તે બ્રહ્મ વિચારને ઉત્તમ વિચાર કહે છે. જગતમાં વિશેષ કરી ચાર વિચાર છે. ધર્મ, અર્થ, કામ ને ક્રોધ. તે ચાર પુરુષાર્થના ચાર જ વિચાર છે પણ તે કરતાં ઉપર કહ્યો તે અર્થ સમજાવો તે બરાબર છે.

જ્ઞાન: એટલે પોતે કોણ છે તે સ્વરૂપનું યથાર્થ ભાન થાય તે જ્ઞાન છે.

વૈરાગ્ય: સર્વ પદાર્થમાંથી આસક્તિનો બાદ તે પરમ વૈરાગ્ય છે, અને તે સાચા જ્ઞાન થકી આસક્તિ ટળી જાય છે.

મુમુક્ષુતા: મોક્ષ કે મુક્તિ માટેની તીવ્ર ભાવના, ઈચ્છા તે મુમુક્ષુતા છે.

શ્રવણ: ભગવાનના ગુણાનુવાદો સાંભળવા, તેની ઓળખાણ કરાવનાર મહાપુરુષોના વચનમાં એકતાર થઈને શ્રદ્ધાપૂર્વક સાંભળવું તે શ્રવણ છે.

મનન: જે એકાગ્ર ચિત્તથી સાંભળ્યું છે, તેને ફરીને એકાંત બેસીને મનમાં મનન કરવું. એટલે એકે એક શબ્દનું ચિંતવન કરી, તેના યથાર્થ અર્થને સમજી સાર કાઢવો.

શમ: મનની વૃત્તિને અશુભ વાસનામાં જતાં અટકાવી મનનું શમન કરવું.

દમ: ઇંદ્રિયોને વિષયોમાંથી જતાં રોકવી, ઇંદ્રિયોનું દમન કરવું.

ઉપરામ: ગમે તેટલા વિષયો કે પદાર્થો પ્રાપ્ત હોવા છતાં આસક્તિ ન થવી, બંધન ન થવું.

સમાધાન: વિક્ષેપ રહિત ચિત્ત, એટલે જગતના કોઈપણ પદાર્થમાં કે પ્રસંગમાં કશો સંશય ન થવો અને સર્વ પદાર્થ જે દેખાય છે તે પંચતત્વોનો ઘાટ છે. સગુણ સ્વરૂપ ભગવાનનું છે, તેવું જ્ઞાન તે સમાધાન છે. ઈશ્વર સિવાય બીજું કશું નથી. સગુણ નિર્ગુણ બંને રૂપ તેના જ છે, તેનું નામ સમાધાન.

ભૂત-પ્રેત જેવું કાંઇ જગતમાં નથી. તે બધી વાતો આપણા સૂક્ષ્મ દેહની છે.

મોહ મમતા અને માયા ડાકણીનો વળગાડ છે. જેમાં ભલભલા જોગી, જતી, જપી, સંન્યાસી પણ તે વળગાડથી બહાર નથી. અનેક ઠેકાણે જે રૂડાં રૂડુ સત્કર્મ થાય છે, તેમાંથી તે સત્કર્મ પચાણુ ટકા સિદ્ધિઓ માટે, કીર્તિ માટે, બાળ-ગોપાલ માટે, ધંધા-રોજગાર માટે, અગર સામાનું નખ્ખોદ કાઢીને પોતાનાં મૂળ ઊંડાં ઘાલવા માટે થાય છે. ઠાકોરજી માટે થતું નથી. આત્મ રહસ્યને જાણનાર સંતો જ આ સિદ્ધિનો અનાદર કરે છે. બાકી કહેવાતા સંતો અને શાસ્ત્રો પણ સિદ્ધિઓની પાછળ મચી રહ્યા છે. સંસારીઓ અને ત્યાગીઓ સર્વને સિદ્ધિઓ જ ગમે છે. તે મોહ, માયા, મમતા ડાકણીઓનો વળગાડ છે.

તેનાથી જીવ અવિનાશી સ્વરૂપ ઇશ્વરને પણ વિસારે છે.

આ દેહ નહિ, પણ દેહને પ્રકાશનાર શુદ્ધ ચૈતન આત્મા તે હું છું, તે મારું નિત્ય સ્વરૂપ છે, જે ચર્મચક્ષુથી દેખાય છે તે હું જ છું, અને જે ચર્મચક્ષુથી નથી દેખાતું તે પણ હું જ છું. આકાશ સામે જુઓ, તે અનંત રૂપે સર્વને ધારણ કરી રહેલ છે તે પણ મારું વૈરાટ સ્વરૂપ છે.

જેને આપણે રામ કહીએ, કૃષ્ણ કહીએ કે ભગવાન કહીએ, પણ તેમણે જ આ પાંચ તત્વના ઘાટમાં શુદ્ધ ચૈતન સ્વરૂપે આવીને વાસો કર્યો છે. તેમને (ઘટોઘટમાં શ્વાસોશ્વાસ રૂપે બે પાંખો છે, પણ દેહ દશામાં સબડતો જીવ, પોતે ચૈતન્ય નિજ સ્વરૂપ છે તે જાણતો નથી. જે કાયમ સાથમાં રહી ગાજી રહ્યો છે, તે નિત્ય સ્વરૂપને જન્મમરણ જેવી કોઇ ખબર નથી, એટલે જેને જન્મવા કે મરવાપણાની ખબર નથી. પણ આ કલ્પના તો જીવને પોતાના સ્વરૂપના અજ્ઞાનને લઇને જ લાગેલી છે.

તત્વજ્ઞાન સ્વરૂપને જાણવા તમારા ઘટમાં ખોજ કરો, જે ખેલ નિરાધારને ખેલે ખેલાઈ રહ્યો છે, તે અંતર દ્રષ્ટિથી ખોજ્યા વિના ક્યાંથી પામશો?

દેહમાં દેહાતીત પુરુષ શુદ્ધ ચૈતન્ય સ્વરૂપે બિરાજે છે. તેને પરખવાને માટે અંતરદ્રષ્ટિ કરવી જોઇએ. જે મન સ્વચ્છ, નિર્મળ અને શાંત બને છે, તે મન અંતર્મુખ બની શકે છે. જેટલો જપ, ઉપવાસના, કર્મકાંડ વગેરે કરવાનું કહ્યું છે. તે મનને સમજાવવા માટે છે અને સત્સંગ કરવાનું કહ્યું છે તે પણ મનને સમજાવવાને માટે સત્સંગ કરવાનું કહ્યું છે. તે પણ મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ ટળે ત્યારે વૃત્તિ અંતર્મુખ થાય છે અને તે પોતે આત્મદર્શી બની શકે છે.

'જ્ઞાન પ્રાપ્તિનું સાધન અંતઃદ્રષ્ટિ છે, જ્ઞાન સ્વરૂપ આત્મા છે. તે અંતઃદ્રષ્ટિ એટલે તમારામાં ચાલતા પ્રાણમાં દ્રષ્ટિ, અગર ગુરુના સાકાર સ્વરૂપ મૂર્તિમાં દ્રષ્ટિ કરવી તે અંતઃદ્રષ્ટિ છે.'

'જીવતા મરાય તો ફરી મરવું ન પડે એવું મરણ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.'

'આવાગમન તમારા સ્વરૂપને નથી. આત્મા સૂત્ર (દોરા) રૂપ છે અને દેહ રૂપ મણકા છે. તે દેહ દોરામાં પરોવાય અને નીકળી જાય છે.'

દેહ ક્ષણભંગુર છે. કોઇ સાથે આવ્યા નથી, સાથે જતા નથી. ઘડીક વચગાળામાં સાથ થયો છે, જે કાયમી નથી. માટે દેહનો મોહ-મમત્વ છોડી સદગુરુ પરમાત્માનું ભજન કરજો અને આ જ્ઞાનને યાદ રાખજો."

• • •

સત્સંગ લેખમાળામાંથી સાભાર

"ઋષિ-ચિંતન" ગાયત્રી

(શ્રીરામ શર્મા આચાર્યના આધ્યાત્મિક પ્રવચનો)

આત્મશક્તિનો વિકાસ

મનુષ્ય જીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ પોતાની આત્મિક શક્તિઓનો વિકાસ કરવાનો છે જે પ્રાણી મનુષ્યનો દેહ ધારણ કરવા છતાં પણ આત્મિક શક્તિઓનો વિકાસ કરી શકતું નથી તે પોતાના આત્માની નજીક પહોંચી શકતું નથી. તે આ સંસારમાં શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકતું નથી અને પરલોકને સુખમય બનાવી શકતું નથી. તેથી જો મનુષ્ય સાચી શાંતિ મેળવવા ઇચ્છતો હોય, પોતાના જીવનને સુખી બનાવવા ઇચ્છતો હોય તો એણે અવશ્ય પોતાની આત્મિક શક્તિઓનો વિકાસ કરવો જોઇએ. કારણ કે આત્મા જ પૂર્ણ શાંતિ અને સુખનો ભંડાર છે આપણે ભૂલ કરીએ છીએ અને સાંસારિક વિષયોમાં સુખ શોધીએ છીએ પરંતુ સંસારના વિષયોમાં સુખ ક્યાં છે? તેઓ તો જડ છે. સુખ ચેતન પદાર્થોનો ગુણ છે તો વિચારો કે જડ પદાર્થ આપણને કઈ રીતે સુખી કરી શકે? જે વસ્તુ પોતે જ ક્ષણભંગુર છે તે આપણને શાશ્વત શાંતિ કેવી રીતે આપે? સાંસારિક વિષય ભોગ તો આપણી ઇંદ્રિયોનાં તેજ અને શક્તિઓને પણ નષ્ટ કરી નાખે છે.

સાંસારિક વિષયોમાં સુખનો જે કાંઇ થોડો ભાવ હોય છે તે આપણા આત્માનું સુખ હોય છે એ જડ પદાર્થોનું નહીં. આપણે આપણા આત્માના જ સુખને સાંસારિક સુખ માનીને એમાં ભટકતા રહીએ છીએ.

અંતર્મુખ થવાથી જ શાંતિ મળે

પોતાની દ્રષ્ટિને બહારથી વાળીને આપણે અંદર નાખવી જોઈએ. અધ્યાત્મકતાના માર્ગનો આધાર લેવો જોઇએ. જગતમાં આમતેમ ભટકનારું પ્રાણી આ શીતળ વૃક્ષની નીચે શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

જ્યારે આપણે બહારની માયાથી વિમુખ થઇને અંતર્મુખી થઇએ છીએ ત્યારે આપણને ખબર પડે છે કે આપણે આપણા પોતાના સ્થાનેથી બહુ દૂર જઈ ચડ્યા હતા. માણસની ઇચ્છાઓ કદી પૂરી થઈ શકતી નથી એમને જેટલી તૃપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવશે એટલી જ તે અગ્નિમાં ઘી નાખવાની જેમ વધારે ભટકતી જશે. જેથી એ પડછાયાની પાછળ દોડવાના બદલે એમના તરફથી મોં ફેરવી લેવું જોઇએ અને વિચારવું જોઇએ કે જ્યારે આપણા ઘરમાં જ મોતીઓના ભંડાર ભરેલો છે તો પછી કીડીઓની પાછળ શા માટે ભટકવું જોઈએ? અંતરમાં જોવાથી પરમાત્માની નજીક જોવાની ચાવી મળી જાય છે.

જેનાથી સુખ અને શાંતિના અક્ષય ભંડારનો દરવાજો ખૂલે છે.

પોતાની વાસ્તવિક સ્થિતિને જાણવાથી, આત્મ સ્વરૂપને ઓળખવાથી, શાંતિની શીતળા ધારા વહે છે. જેનાથી અસંતોષની સળગતી આગ ઠંડી થઈ જાય છે ત્યારે મનુષ્ય એ મૃગ તૃષ્ણાને છોડી દે છે. સાચો સંતોષ મળતાં જ એની બાહ્ય જરૂરિયાતો ખૂબ ઓછી થઈ જાય છે અને જ્યારે ઓછું ઈચ્છનારને ખૂબ મળે છે ત્યારે એને ખૂબ આનંદ થાય છે.

તૃષ્ણાઓ છોડો

ઈચ્છાઓ પૂરી થાય છતાં સંતોષ થતો નથી. એટલું જ નહિ તે પહેલા કરતાં વધારે તીવ્ર બને છે કહેવાય છે કે મનુષ્ય અપૂર્ણ છે, પરંતુ જો તે પોતાની વાસનાઓ છોડી દે તો આ આત્માને જન્મ તથા મૃત્યુની જાળમાંથી છોડાવી શકે છે. જેને સતત સાંસારિક વસ્તુઓની તૃષ્ણ સતાવતી રહે છે તે ભવબંધનોમાંથી કઇ રીતે મુક્ત થઈ શકે? પ્રપંચનું ચક્ર ત્યાં સુધી ચાલતું રહે છે કે જ્યાં સુધી વિભિન્ન પ્રકારની ઈચ્છાઓ મનુષ્યને બાંધી રાખે છે. જેમને મક્ષ મેળવવાની ઈચ્છા હોય, જેમને પૂર્ણ સત્યની શોધ કરવી હોય એમણે પોતાની ઈચ્છાઓને કાબૂમાં રાખવી જોઈએ. આ સંસારમાં સંતોષ એ જ સર્વશ્રેષ્ઠ ધન છે. સ્વર્ગમાં પણ એના જેવી બીજી સંપત્તિ નથી કોઇ માણસ બહારથી ભલે ગમે તેટલો સ્વાધિન દેખાતો હોય પરંતુ વાસ્તવમાં તે વિચારોનો કેદી જેવો જ હોય છે. એનું કારણ એ જ છે કે તેના મનમાં તૃષ્ણાઓનો વાસ હોય છે તે ગમ તેટલો ધનવાન હોય છતાં તે ભિખારી જેવો જ છે જો આપણે સંસારમાં શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરવા ઈચ્છતા હોઈએ તો વાસના તથા તૃષ્ણાઓનો ત્યાગ કરી દેવો જોઈએ. કર્મ કરો, પોતાના કર્તવ્યમાં ભૂલ ના કરશો, પરંતુ ફળ મેળવવા માટે તરસ્યા ના બનો. જે કરે છે તેને મળે જ છે, પરંતુ જે મેળવવા માટે વ્યાકુળ બને છે એની ઉપર આપત્તિઓ આવી શકે છે.

સત્ય સ્વરૂપ આત્મા

આત્માની બાબતમાં સાચી માહિતી મેળવવી અત્યંત જરૂરી છે. કારણકે એના વિના જીવન યાત્રાનું સાચું સ્વરૂપ જ પ્રગટ થતું નથી. કોઇ ઉદ્દેશ્ય નક્કી થતો નથી અને આપણે પરિસ્થિતિઓના પ્રવાહમાં આમતેમ તણાતા ફરીએ છીએ.

જો તમે પોતાને મહાન બનાવવા ઈચ્છતા હો તો પોતાના આત્માને મહાન બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો. જે સંસારમાં સન્માનપૂર્વક જીવવા ઈચ્છતા હો તો તમારા આત્માનું સન્માન કરો. જો આત્માને પરમાત્મા સાથે જોડવા ઈચ્છતા હો તો પોતાના એ સંબંધને યોગ્ય બનાવો.

જ્યાં સુધી તમે આત્માને પરમાત્માની સાથે સંબંધ બાંધવા યોગ્ય નહી બનાવો ત્યાં સુધી પરમાત્મા સાથે તમે સંબંધ સ્થાપી નહી શકો. નીચતાથી ઉચ્ચતાની તરફ તુચ્છતાથી મહાનતા તરફ આગળ વધવાનો

ઉપાય એક જ છે કે તમે તમારા આત્માને ઈશ્વરનો અંશ માનીને એને પૂરેપૂરા સન્માન આપો. સન્માનનો અર્થ એ નથી કે ઘમંડ કરવો. અહંકારી બનવું. અકળાઇને ચાલવું ઉધ્ધત થઇ જવું તથા બીજાઓને નીચા માનવા, પરંતુ એનો અર્થ એ છે કે પોતાની અંદર ઈશ્વરનો પવિત્ર અંશ બિરાજેલો જોઇને એની પૂજા-અર્ચના કરો.

સ્થાયી સુખ ક્યાં છે?

આપણે મોટે ભાગે શારીરિક તથા માનસિક સુખ શોધતા ફરીએ છીએ પરંતુ જે ખરેખર સૌથી ઉત્તમ સુખ છે એ આધ્યાત્મિક સુખની તો આપણને ખબર જ નથી. આપણા બધાં કાર્યોમાં સુખ મેળવવાની ઇચ્છા છુપાએલી હોય છે. આપણે સ્થૂળ લાભ જોનારા મનુષ્યો બાહ્ય વસ્તુઓથી જ સુખ મેળવવાની ઇચ્છા રાખીએ છીએ. પરંતુ શું બાહ્ય વસ્તુ, કોઇને સુખ આપી શકે ખરી? આ જગતમાં આપણા સુખનો સામાન બહાર નથી પરંતુ આપણી અંદર છે. હિંદુ શાસ્ત્રો પણ એ વાતનું પ્રમાણ આપેલ છે કે મનનું તત્વ જાણ્યા વગર બાહ્યજગતના સુખોની કોઇ આશા રાખી શકાય નહી, તેથી મનનું તત્વ જાણ્યું અને એની ઉપર પૂરેપૂરો કાબૂ રાખવો ખૂબ જરૂરી છે મનને જીતી લેવાથી આપણે આખા સંસારને જીતી શકીશું.

મનુષ્ય માટે સુખની ખાણ આનંદનું ઝરણું આપણી અંદર જ છે, બહાર તો તેની માત્ર ઝલક દેખાય છે. શાસ્ત્રનું કહેવું સાચું જ છે કે આપણે સત્યવસ્તુ યા બ્રાહ્મ પરમાત્માને જાણવો હોય તો સૌ પ્રથમ આપણે આપણા ચિત્તને સ્થિર બનાવવું પડે. એને સાધનાનું, ધર્મનું એને અંગ કહે છે. તેથી કાયમી સુખ મેળવવા માટે આપણે ધર્મનો આશ્રય લેવો જ પડશે. ધર્મ જ આપણને વર્તમાનના ક્ષણિક સુખના બદલે ભવિષ્યમાં મળનારા અક્ષય સુખનો માર્ગ બતાવે છે.

ઇશ્વર ક્યાં છે?

ઈશ્વરને શોધવા માટે, એને મેળવવા માટે આપણે વિવિધ પ્રયત્નો કરીએ છીએ છતાં એને મેળવી શકતા નથી. કહે છે કે તે સર્વત્ર છે, સર્વ વ્યાપી છે, છતાં તે આપણને કેમ દેખાતો નથી? એને પ્રાપ્ત કરવામાં આખું જીવન પૂરું થઇ જાય છે છતાં તે મળતો નથી. અંતે નિરાશ થઈને કહીએ છીએ કે ઈશ્વર છે જ નહી.

ભાઇ, ઈશ્વર તો છે જ, પરંતુ એને શોધવામાં તમે ભૂલ કરી રહ્યા છો. તમે એને ધનવૈભવથી મેળવી શકતા નથી. જો એને મેળવવો હોય તો પ્રેમ કરતાં શીખો. પ્રાણીમાત્રને પ્રેમ કરો, જડ ચેતનને પ્રેમ કરો, તમારા આત્માને પ્રેમ કરો એને મેળવવા માટે જંગલમાં જવાની કે ધૂણી ધખાવવાની કે ધનવૈભવ વેડફવાની કોઈ જરૂર નથી. તે સર્વત્ર છે તો તે તમારી અંદર પણ છે તે તમારા શરીરમાં

આત્મા રૂપે રહેલો છે. શું તમે કદી તમારા આત્માના અવાજ તરફ ધ્યાન આપ્યું છે ? ના, એ જ કારણે તમે એને શોધવા છતાં મેળવી શકતા નથી. વિચાર કરો કે જ્યારે તમે બોલો છો ચાલો છો, કામ કરો છો, વિચાર કરો છો અથવા તમને શુભ કાર્ય કરવાની ઇચ્છા થાય છે તો તે ઇચ્છા ક્યાંથી થાય છે? જ્યારે તમે કોઈને દુઃખ પહોંચાડવાનો વિચાર કરો અને તમને અંદરથી કોઇ રોકે છે કે એવું ના કરીશ, તે કોણ છે? તે આપણી અંદર બેઠેલો ઇશ્વર જ છે. તેથી ઇશ્વરને આપણી અંદર જ શોધવો જોઇએ, ત્યાંથી જ તે પ્રાપ્ત થશે.

સત્યમાં અખૂટ બળ

તમે હંમેશાં સત્ય બોલો, તમારા વિચારોને સત્યથી ભરપૂર બનાવી સત્યનું આચરણ કરો અને પોતાને સત્યથી તરબોળ રાખો. આમ કરવાથી તમને એક એવું પ્રચંડ બળ પ્રાપ્ત થશે, જે સંસારના તમામ બળોમાં સર્વ શ્રેષ્ઠ હશે. કન્ફ્યુશિયસ કહેતા હતા કે; 'સત્યમાં હજાર હાથીઓ જેટલું બળ હોય છે." એની સરખામણી ભૌતિક જગતના બીજા કોઈ પણ બળ સાથે કરી શકાતી નથી.

જે પોતાના આત્મા સમક્ષ સાચો છે, જે પોતાના અંતરાત્માના અવાજ મુજબ આચરણ કરે છે, બનાવટ, છળકપટ અને ચાલાકીને ત્યજી દઈને જેણે ઇમાનદારી ને પોતાની નીતિ બનાવી લીધી છે તે આ દુનિયામાં સૌથી મોટો બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય છે. કારણ કે સદાચરણથી મનુષ્ય શક્તિનો સ્ત્રોત બની જાય છે. એને કોઈ ભયભીત કરી શકતું નથી. એને કોઇનો પણ ડર લાગતો નથી. જ્યારે જૂઠા અને મિથ્યાભિમાની લોકોનું કાળજુ વાતવાતમાં શંકાશીલ રહે છે અને પીપળાનાં પાંદડાંની જેમ ફફડતા રહે છે.

ધનબળ, જનબળ, શરીરબળ, મનોબળ વગેરે અનેક પ્રકારનાં બળ આ સંસારમાં હોય છે. પરંતુ સત્યનું બળ બધામાં સર્વ શ્રેષ્ઠ છે. સાચો મનુષ્ય એટલો શક્તિશાળી હોય છે કે એની આગળ મનુષ્યને તથા દેવતાઓને જ નહી પરંતુ પરમાત્માને પણ નમવું પડે છે.

આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો

તમે અજ્ઞાનના આવરણને લીધે મોહમાયાથી વશીભૂત થયા છો, આત્મજ્ઞાન દ્વારા મોહમાયાના આવરણને તોડી અમરગતિને પ્રાપ્ત કરો. તમે ક્યાં સુધી આ માયાનાં બંધનોમાં ફસાયેલા રહેશો? બહુ થયું, હવે તમે આ બંધનોને અને અજ્ઞાનની સાંકળને તોડી નાંખો, શરીરની આ પાંચેય કર્મેન્દ્રિયો પર વિજય મેળવી હાડમાંસના પિંજરામાં રહીને આત્માના વિકાસનો પ્રયત્ન કરો. બકરીના બચ્ચાની જેમ બેં બેં ના કરશો, એના બદલે ઓમ ઓમનું સ્મરણ કરો. એને સ્વીકારો, સિદ્ધ કરો અને ઓમને ઓળખો, તમારા આત્માને ઓળખો અને માયાનાં બંધનોથી મુક્ત થઈ જાઓ.

તું જ રાજાઓનો રાજા છે, તું જ શ્રેષ્ઠ છે. ઉપનિષદોના અંતિમ શબ્દો ધ્યાનમાં લો. "તત્ ત્વં અસિ" 'તું' જ તે છે, મારો પ્રિય સત્યકામ છે અને જાણ 'આત્મા'ને ઓળખવાથી જ મહાન બની શકાય છે.

આત્માને ઢંઢોળો તમે તમારી જાતને બધા જ વિકારોથી મુક્ત કરી લો. વિકાર શૂન્ય બની જાઓ. સત્ય અને અસત્યને ઓળખો અનંત અને અદ્રશ્યના ભેદને જાણો.

આ ભટકતા મનને પરમાત્મામાં કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી જાતને સર્વ વ્યાપી પરમાત્મા સાથે જોડો. આત્મજ્ઞાન મેળવો અને એ સર્વશ્રેષ્ઠ આનંદ પ્રાપ્ત કરતાં કરતાં આત્માનો વિકાસ કરો.

આત્મા બ્રહ્મ સ્વરૂપ છે, એને ઓળખો

તમારા મન અને ઈંદ્રિયો પર સંયમ રાખો, સદગુણો અપનાવો, આત્માના સાચા સ્વરૂપને જાણવાનો પ્રયત્ન કરો. આત્માનું નિયમિત રૂપે ધ્યાન ધરો, તો જ તમે એ ખૂબ ગંભીર અસીમ આનંદ તથા અમરત્વને પ્રાપ્ત કરી શકશો. આ શરીરને જ આત્મા માની લેવો તે સૌથી મોટું પાપ છે. એ ભ્રમનો ત્યાગ કરો.

અવિધા અને અજ્ઞાનના ઊંડા કૂવામાંથી બહાર નીકળો અને જ્ઞાન રૂપી સૂર્યની ઝગમગતી જ્યોતિને અંતરમાં ધારણ કરો. આ જ્ઞાનમાં બીજાઓને પણ સાથી બનાવો. અપવિત્ર ઈચ્છાઓ અને અવિધા તમને બહેકાવી દે છે.

તેથી એ પણ ના ભૂલો કે માનવ જીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ અને અંતિમ લક્ષ, આત્મ સાક્ષાત્કાર કરવો એ જ છે. ખોટા બાહ્ય આડંબરો અને માયાના મિથ્યા પ્રપંચોમાં ના ફસાશો. કલ્પનાનાં મિથ્યા સ્વપ્નોમાંથી જાગો અને હલકાં નિરર્થક પ્રલોભનોની જાળમાં ફસાયા વગર નક્કર અને જીવતી જાગતી અસલિયતને પકડો. તમારા આત્માને પ્રેમ કરો. કારણ કે આત્મા જ પરમાત્મા છે. તે જ સજીવ મૂર્તિમાન સત્ય છે. આત્મા જ અમર છે. તેથી આત્મામાં જ સ્થિર રહો. તમે જ બ્રહ્મ છો એને ઓળખો. આ જ વાસ્તવિક જીવન છે.

ઇશ્વર શક્તિનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે

ઈશ્વર આપણું જીવન તથા કર્મનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. આપણા હૃદય રૂપી મંદિરમાં પ્રકાશ ફેલાવનાર તેજ પુંજ છે. આપણા જીવનનો પ્રાણ અને શ્વાસ છે. ઈશ્વરની શક્તિને ન માનનાર વ્યક્તિ પેલા સૂકા પાન જેવી છે. જે હવામાં દિશાહીન ઉડ્યા કરે છે. નિરાશા અને વેદનાઓ એને પોતાની તરફ ખેંચે છે, તો નકામાં પ્રલોભનો લોભ-અસંતોષ જેવી નકામી વાસનાઓ તરફ મન દોડે છે.

હું ઈશ્વરના તેજનું એક કિરણ છું. આ ઈશ્વરની સત્તામાં મારે છેલ્લે ભળી જવાનું છે. જ્યાંથી આવ્યો છું ત્યાં હું પહોંચી જઈશ. મારો આત્મા સતચિત્ત અને આનંદ સ્વરૂપ એવા પરમાત્માનો અંશ છે. મારામાં મારા પ્રભુના જ ગુણો ઉતરશે. અનીતિ કે અનર્થ સાથે મારે કોઈ સંબંધ નથી, એવી ભાવના રાખનાર વ્યક્તિ હંમેશાં કમળની જેમ પ્રફુલ્લિત રહે છે.

સંકટમાં, મુશ્કેલીમાં, નિરાશાના સમયે દૈવીસત્તા તમને મનોબળ અને આત્મબળ આપશે, જેના દ્વારા તમે આત્મબળ મેળવતા રહેશો. ઈશ્વર શક્તિનો સ્ત્રોત છે. એમાંથી આત્માને સૂક્ષ્મશક્તિ મળે છે. આ આત્મબળથી વ્યક્તિ બધી પરિસ્થિતિઓમાં બાહ્ય જગતમાં સંકટોથી સુરક્ષિત રહે છે. ઈશ્વરની યોજનામાં તમારો વિશ્વાસ નિરંતર વધારતા જાઓ. પૂજાપાઠ, જપ-તપ, ભજન-કીર્તન જેવી સાધના તમને પ્રભુ સાથે જોડેલા રાખશે.

આત્માના આદેશનું પાલન કરો

'હે મૃત્યુને આધીન માનવ ! તું પોતાની જાતને ઓળખ, કારણ કે તારી અંદર અને બીજાની અંદર એક દિવ્ય શક્તિ રહેલી છે. જે બહાર આવીને સંસારના રંગમંચ ઉપર આવીને જુદા જુદા પ્રકારનાં નાટક કરે છે તથા પ્રમાણિત કરે છે કે ઈશ્વર છે.'

જો તમે ખરેખર આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ચાહતા હો તો આત્માનો અવાજ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો અને તે પ્રમાણે કાર્ય કરો. દરેક શુભ સાત્વિક તથા દેવોચિત શક્તિનું ઉદ્‌ભવ સ્થાન તમારા પોતાના અંતરમાં રહેલું છે. સંસારની સર્વ શ્રેષ્ઠ વસ્તુ ફક્ત એમાં જ સમાયેલી છે કે મનુષ્ય આત્મિક શક્તિઓનો કેટલો વિકાસ કરે છે. જો તે પોતાનો આત્મા કહે તેમ કરતો હોય તો તેની ઉન્નતિ ચોક્કસ છે.

જે મનુષ્યો સંસારમાં સફળ જીવનના અભિલાષા હતા તે ભક્ત-આધ્યાત્મિક પુરુષોએ પ્રથમ પોતાના અંતર આત્માને જગાડવાનું કાર્ય કર્યું. અંતઃકરણ દ્વારા ધ્યાનથી સાંભળીએ તો ઈશ્વરની આજ્ઞાને જાણી શકીએ છીએ. જો તમે અંતઃકરણની આજ્ઞાનું પાલન કરવાનું શીખી લો તો તમારે મોટા મોટા ધર્મ પુસ્તકમાં અટવાઈ રહેવાની જરૂર નહી પડે. કારણ કે ભારેખમ ગ્રંથો પણ અંતરાત્માના સદુપયોગનું પરિણામ છે. અંતઃકરણના અવાજના આદેશનું પાલન કરવું એ જ દુનિયાના તમામ ધર્મોનું મૂળ છે.

ઘર સંસારમાં રહીને જ મુક્તિ મેળવો

જો દાનવીરતા, તપ અને સદ્‌ભાવનાનું પાલન કરતાં કરતાં આપણે મુક્તિની નજીક ન પહોંચી શકીએ તો સમજી લેવું જોઈએ કે આપણે એ કાર્યોનું વાસ્તવિક રૂપમાં પાલન નથી કર્યું.

ભવિષ્યમાં મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે બંધનો પર ધ્યાન ન આપો. તમે આજ જન્મમાં મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાનો ઉદ્દેશ રાખો જેથી મુક્ત થઈને જીવન રૂપી ઘોડા પર સવાર થવાનો આનંદ મેળવી શકો. ખચ્ચર પર બેઠેલા મૂર્ખની માફક આખું જીવન પસાર કરવામાં શું લાભ છે? મુક્ત પુરુષ અને મુક્ત સ્ત્રીઓ જ હસતાં રમતાં આપણા રાષ્ટ્ર અને સમસ્ત મનુષ્ય જાતિને મુક્ત કરશે.

જો તમે મુક્તિ માટે યોજનાપૂર્વક અને ઉત્સાહપૂર્વક પ્રયત્ન કરો અને છતાં પણ આ જીવનમાં મુક્તિ ન મળે તો કમ સે કમ પહેલાં કરતાં તેની વધારે નજીક આવી જવાશે. ત્યારે તમારી આવનારી પેઢી તેને તેથી પણ વધુ નજીક અનુભવશે. આના પરિણામ સ્વરૂપે તે પછીની પેઢી તો મુક્તિ પર સવાર થઈ જ જશે. આ બાબતમાં જરૂર એ વાતની છે કે તમે તમારી આગામી પેઢીમાં મુક્તિ માટે બેચેનીની ભાવના પેદા કરી છે. જો તમે આમ કરી શકો તો સમજી લેવું કે તમે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી લીધી અને કોઈ તમને તેનાથી વંચિત નહિ રાખી શકે.

મુક્તિ અને બંધન મન પર આધાર રાખે છે. તેથી રાગદ્વેષ કે આસક્તિ રહિત થઈને તથા આશા ન રાખીને ગૃહસ્થ તરીકેનાં કાર્યો નિષ્ઠાપૂર્વક કરતા રહીને કર્મના બંધનમાંથી છૂટી શકાય છે.

મનોબળ દ્વારા રોગોનું નિવારણ

મનમાં અપાર શક્તિ છે. મનોબળ દ્વારા શરીરના તમામ રોગો દૂર થઈ જાય છે પરંતુ એના વિશ્વાસનું પ્રમાણ ગમે તે સ્થિતિમાં પણ ઓછું ન થવું જોઈએ. ભાવના સાચી અને પ્રખર હોવી જોઈએ. જોકે ભાવના પ્રમાણેનું રૂપાંતર ધીમે ધીમે થાય છે છતાં પણ તે પોતાની અસર બતાવ્યા વગર નથી રહેતી.

આથી પ્રાતઃકાળે ઊઠતાંની સાથે સાચા મનથી સંકલ્પ કરો કે મારા અમુક રોગોનો નાશ થઈ જાય અને શરીરના પ્રત્યેક અંગો પર હાથ ફેરવતાં સાચી ભાવનાથી કહેતા જાવ કે હું નિરોગી છું, મારા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ નથી, હું સુંદર છું, હું રૂષ્ટ-પુષ્ટ છું, મારી પાચન ક્રિયા ખૂબ સારી છે, હું જે કાંઈ ભોજન કરું છું તે સંપૂર્ણ રીતે પચી જાય છે, અને તેના વડે ચોખ્ખું લોહી, માંસ, મજ્જા અને વીર્ય બને છે. જેને કારણે હું નિરોગી અને સ્વસ્થ બની રહ્યો છું. હું વીર્યવાન, ભાગ્યવાન, આરોગ્યવાન બની રહ્યો છું. મારા શરીરમાં સારા આરોગ્યનાં દર્શન થઈ રહ્યાં છે. મિત્રો! યાદ રાખજો કે ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ વિશ્વાસમાં ઉણપ ન આવવી જોઈએ ત્યાર પછી આપ મળ વિસર્જન વગેરે પ્રાતઃ ક્રિયાઓ માટે ચાલ્યા જાવ. એવો સંકલ્પ દરરોજ કરવાથી આપના શરીર પર એક અનેરી ઝલક દેખાવા માંડશે. અને જોતજોતામાં જ આપ નિરોગી અને સુંદર બની જશો. આપના સંકલ્પ પ્રમાણે આપનું મન આપના શરીરના તમામ અણુઓને એવા બનાવી દેશે કે આપ હંમેશને માટે રોગમુક્ત થઈ જશો અને આપની ઉપર રોગોની કોઈ પણ અસર નહી થાય.

બહાર નહીં, અંદર પણ જુઓ

મનુષ્યના અંતરમાં સત્ય, જ્ઞાન, સ્વરૂપ અનંત જ્યોતિર્મય બ્રહ્મનો પરમતત્ત્વનો નિવાસ છે. જે 'જ્યોતિષા યદજ્યોતિ:' અતિ શુભ્ર જ્યોતિઓની પણ જ્યોતિ છે. કદાચ આપણે એક વાર માટે પણ પોતાના અંતરમાં પ્રવેશીને આ પરમ જ્યોતિનાં દર્શન કરી લઈએ તો કૃત કૃત્ય બની જઇશું. પરમ શાંતિ, સ્તબ્ધતા, નીરવતા, ગંભીરતા એકરસતાનાં કિરણોમાં તરબોળ બનીને જીવનનાં સમસ્ત કલેશ, દુઃખ, સંઘર્ષ, અશાંતિ, દુઃખો વગેરેથી મુક્તિ મેળવી લઈશું. જેમ કે સાગરના અંતરમાં ડૂબકી મારતાં બાહ્ય કોલાહલ સંભળાતો નથી.

જીવનની એક અનિવાર્ય અને મહત્વપૂર્ણ સાધના છે- પોતાના અંતરનું જ્ઞાન થવું. જન્મ પ્રાપ્ત કર્યા પછી સંસારમાં નામ, રૂપ, રંગ, નશ્વર પદાર્થો સંસર્ગ, અહીંની પ્રવૃત્તિઓ, હલનચલનનો સંપર્ક આપણા જીવનના બાહ્ય પટલ સાથે રહે છે. સંસારનાં સુખ દુઃખ હાનિ લાભ, જીવન-મરણ, કીર્તિ-અપકીર્તિ એ બધા ક્ષણભંગુર છે. તેમને મહત્વ ન આપતાં આપ અંતરમાં આતમ દેવની અજર-અમર, અવિનાશી જ્યોતિના દર્શન સદૈવ કરતા રહેવું જોઈએ. આ રીતે આત્મામાં લીન થતાં કોઈ સમસ્યા, કોઈ મૂંઝવણ, કોઈ શોક નહિ રહે કારણ કે નિત્ય સમક્ષ અનિત્યનું કાંઇ મહત્વ જ રહેતું નથી. અભ્યાસ દ્વારા આ સત્યને જીવનનું એક અંગ બનાવી લેવાથી મનુષ્ય સંસારમાં રહેવા છતાં પણ જીવન મુક્ત બની જાય છે.

શાંતિને આપણી અંદર જ શોધવી પડે છે

શાંતિની ખોજમાં જતા પથિકે એ જાણી લેવું જોઇએ કે એકલા રહેવા કે જંગલ તથા પર્વતોમાં નિવાસ કરવા સાથે શાંતિને કોઇ સંબંધ નથી. જો એવું હોય તો એકલાં રહેતાં જીવજંતુઓને શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ જાત અને જંગલ તથા પર્વતોમાં નિવાસ કરતી અન્ય જાતિઓ ક્યારની શાંતિ પ્રાપ્ત કરી ચૂકી હોત.

અશાંતિનું કારણ છે, આંતરિક નિર્બળતા. સ્વાર્થી મનુષ્ય ઘણી ઇચ્છાઓ રાખે છે અને તેમાં કમી રહેતાં વ્યગ્ર બને છે. અહંકારીનો લોભ જ તેને બાળતો રહે છે. કાયર મનુષ્ય ફરકતા પાંદડાંથી પણ ડરે છે અને તેને પોતાનું ભવિષ્ય અંધકારથી ભરેલું લાગે છે.

નદી કે પર્વત સોહામણાં અવશ્ય લાગે છે. આરામ કરવા માટે કે હવા પાણીની દ્રષ્ટીએ તે આરોગ્ય પદ હોઈ શકે છે, પરંતુ તેમાં શાંતિનો નિવાસ નથી. ચૈતન્ય આત્માને આ જડ પદાર્થો ભલા શાંતિ કેવી રીતે આપી શકે ? શાંતિ અંદર રહે છે અને જેણે તે મેળવી છે તેને અંદરથી જ મળી છે. અશાંતિ પેદા કરતી વિકૃતિઓને જ્યાં સુધી પરાજીત કરવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી શાંતિનાં દર્શન થઈ શકશે નહીં. ભલે કોઈ ગમે તેટલા રમણીય સ્થાનમાં નિવાસ કેમ ન કરે ?

આપણે પુરુષમાંથી પુરુષોત્તમ બનીએ

જો આત્મા અને પરમાત્માનો સંયોગ થઈ શકે તો સામાન્ય અને દીનહીન દેખાતી વ્યક્તિ નરમાંથી નારાયણ બની શકે છે, અને તેની મહાનતા પરમાત્મા જેટલી જ વિશાળ હોઇ શકે છે.

આત્મા અને પરમાત્મામાં અંતર પેદા કરતી માયા બીજું કાંઇ નહીં પણ કેવળ અજ્ઞાનનું એક કલેવર માત્ર છે. ભૌતિક આકર્ષણો, અસ્થિર સંપત્તિઓ અને હાંસીને પાત્ર એવી તૃષ્ણા, વાસનાઓમાં લપેટાયેલા રહેવાથી મનુષ્યને માટે એ વિચારી શકવું કઠિન બની જાય છે કે જે અલભ્ય અવસરને અર્થાત્ મનુષ્ય દેહને તે મેળવી શક્યો છે તે એક પ્રાપ્ત કરવા માટે વિશેષ સૌભાગ્ય છે અને તેનો સદુપયોગ જીવન લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે વિશેષ ઉદ્દેશ્યોની પૂર્તિને માટે જ થવો જોઇએ. શરીરને જ નહીં આત્માના આનંદને પણ ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ.

જો આપણે પોતાના સ્વરૂપ અને કર્તવ્યને સમજી શકીએ અને તે પ્રમાણે કાર્ય કરવા માટે તત્પર બનીએ તો આ ક્ષુદ્રતા અને અશાંતિથી સહજ જ છુટકારો મેળવી શકાય છે અને પુરુષમાંથી પુરુષોત્તમ બની શકાય છે.

ઇશ્વર પ્રાપ્તિ કઠિન નહીં સરળ છે

ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ સરળ છે કારણ કે તે આપણી સૌથી નિકટ છે. જે વસ્તુ સમીપ છે તેને પ્રાપ્ત કરવામાં કોઇ મુશ્કેલી શા માટે હોવી જોઇએ. ઈશ્વર નિષ્ઠુર પણ નથી કે જેને ઘણા અનુનય અને વિનય પછી જ માનવી કે પ્રસન્ન કરી શકાય. જે કરુણામય પ્રભુએ પોતાની કૃપાનું અનુદાન ડગલેને પગલે કર્યું છે તે પોતાના કોઇ પુત્રને સાક્ષાત્કાર અને સાનિધ્ય પ્રાપ્ત કરવાથી વંચિત રાખવા માગે કે તેની આકાંક્ષામાં વિઘ્ન પેદા કરી શકે તેવું બની જ ન શકે.

આપણી અને ઇશ્વરની વચ્ચે સંકીર્ણતા તેમજ તુચ્છતાનો એક નાનો સરખો પડદો છે. જેને માયા કે અજ્ઞાન કહે છે. પ્રભુ પ્રાપ્તિમાં એક માત્ર અડચણ આ જ છે. આ અડચણને દૂર કરવી એ જ વિવિધ આધ્યાત્મિક સાધનાઓનો ઉદ્દેશ છે. તૃષ્ણા અને વાસનાઓનાં તોફાનમાં મનુષ્યની આધ્યાત્મિક આકાંક્ષાઓ ઝાંખી પડી જાય છે, પરંતુ તે જીવન ઘડતર તેમજ આત્મ વિકાસને માટે ન તો ધ્યાન આપી શકે છે અને ન પ્રયત્ન કરી શકે છે. આજનો તુચ્છ, સ્વાર્થમાં લીન તથા લોભી મનુષ્ય ભવિષ્યને ઉજ્જવળ બનાવવા માટે તત્પર બનતો નથી. અહંકાર અને દીર્ઘદૃષ્ટિના અભાવને જો ત્યાગી શકાય તો પોતાપણાનું વર્તુળ વિસ્તૃત કરીને જો લોકહિતને પોતાનું હિત માનવાનું સાહસ કરી શકાય તો એટલાથી ઇશ્વરની પ્રાપ્તિ થઇ શકે છે.

માનવ જીવનને સાર્થક બનાવો

માનવ જીવન ભગવાનનું આપેલું અનુપમ વરદાન છે. અનેક યોનિઓમાં ભ્રમણ કર્યા પછી તે મળે છે. દુરુપયોગ કરવાથી છિનવાઇ જાય છે અને પુનઃ ચિરકાળ સુધી અધોગતિમાં પડી રહેવું પડે છે. જે સુવિધાઓ આ શરીરમાં પ્રાપ્ત થઈ છે તે અન્ય કોઇ શરીરમાં નથી. જે તક બીજા કોઇ પ્રાણીને પ્રાપ્ત થઈ ન હોય તે મનુષ્યને પ્રદાન કરતાં ભગવાને તેને વિશેષ જવાબદારી સોંપી છે, તેથી યોગ્ય એ જ છે કે તે તેની અવગણના ન કરે.

ઉદરપૂર્તિ અને સુખ ચેનનાં સાધનો પ્રાપ્ત કરવાની સુવિધા તેમજ પ્રતિભા તો પશુ પક્ષીઓને પણ મળી છે. મનુષ્યની વિશેષતા એ છે કે તે વિવેકી, સંયમ અને ઉદાર બને. પોતાના આત્માનું સ્તર ઊંચું ઉઠાવતાં તે અપૂર્ણતાથી પૂર્ણતાની તરફ જાય. આ દિશામાં જેટલી પ્રગતિ થશે એટલું જ તેનું જીવન સાર્થક ગણવામાં આવશે.

આત્માની વિભૂતિઓની વૃદ્ધિનો આધાર એ વાત પર છે કે તે બીજાઓની સાથે કેટલો ઉદાર વ્યવહાર કરે છે. આત્માના સદ્‌ગુણોમાં આત્મ સંયમ અને પરોપકાર એ બે મુખ્ય છે જે આ બંનેની પ્રાપ્તિમાં જેટલો વધારે લીન છે તે માનવ જીવનના મહત્વને એટલું જ વધારે સમજીને તેમને પ્રાપ્ત કરવામાં આગળ વધે છે. આ ભાવના મનુષ્યને સન્માર્ગ તરફ આગળ વધારે છે અને તેની આંતરિક શક્તિને વિકસાવી પરમાર્થિક લક્ષ્ય તરફ આગળ ધપાવે છે.

''સુવાક્યો''

(૧) ભાવથી નમ્ર બનજો, ચિત્તથી નિર્મળ બનજો, નમ્રતા હોય ત્યાં જ નિર્મળતા હોય. જો નમ્રતા ન હોય તો નિર્મળતા કશું કામની નથી.
(૨) સમજ્યા વગર કોઇને ઉતારી પાડવો તે અજ્ઞાનતા છે.
(૩) પરમાત્માને પ્રેમ કરનારો, જીવાત્માને તુચ્છ માને છે, તે અજ્ઞાનતા છે.
(૪) જીવનમાં શૌર્ય, શાન વગેરે છોડીને ચાલ્યા જાય છે પણ ભક્તિ જીવનના પતન કાળે પણ સાથે ચાલે છે.
(૫) પોતાનાં આંસુની કિંમત સમજો, ત્યારે જ આંસુ સારો.
(૬) પોતાનાં સુખદુઃખ, નબળાઈ કોઇને કહેવાં નહિ, સિવાય ભગવાન, તે જરૂર મદદ કરશે.
(૭) જીવનમાં ઉપકાર કોઇની ભૂલશો નહિ, અને કેટલા ઉપકાર યાદ કરશો નહિ.
(૮) બુદ્ધિના સંપૂર્ણ શુદ્ધ થયા પછી જ ઇશ્વર તત્વને ઓળખી શકાય.
(૯) આરતી કરીને માગજો, તારું દર્શન કર્યું ને આ જ્યોતિ સ્વરૂપ મારી આંખમાં ઉભરી જાય.
(૧૦) સંતતિ, સંપત્તિ અને ઘડપણ પ્રભુ પાસે માગવાં નહિ, તો જ નિર્વાણ પદની પ્રાપ્તિ થાય.

"આત્મ પ્રકાશ"

જેસંગબાવજી સાભાર...

શુદ્ધ આત્માનું સ્મરણ કરવું તે મોક્ષનું બીજ છે. ગમે તેવો દૂબળો, બહેરો કે ગમે તેવો હોય, ભણેલો ન હોય, પણ આત્માને જાણનારો હોય તે વિદ્વાનો કરતાં પણ અધિક છે. જે પોતાના આત્માનું સ્મરણ કરે છે, તેના સર્વ દોષો નાશ પામે છે. અને પગે ચાલીને બધાં તીર્થો ભૂમિઓનો સ્પર્શ કરી લીધો એમ સમજવું શુદ્ધ આત્માનું સ્મરણ કરનારને દેવો પણ નમન કરે છે.

આત્મા પોતાના સ્વરૂપમાં હોય તે વખતે એ વિશ્વનો બાદશાહ છે. આત્મા પોતાના સ્વરૂપમાં આવે ત્યારે જેમ હજારો વર્ષનું સ્વપ્ન આંખો ઉઘડતાં નાશ પામે છે, તેમ અનંત કાળનું અજ્ઞાન કે લાંબા કાળની ભૂલો તરત જ સુધરી જાય છે.

માણસમાં જ્યાં સુધી મોહનો વધારો અને લાંબો સંસાર પરિભ્રમણ કરવાનું હોય છે ત્યાં સુધી શુદ્ધ આત્મામાં ઘણું કરીને રુચિ થતી નથી અને સંસારમાં લાંબા કાળ સુધી ભ્રમણ કરવાનું હોય તેને પણ આત્મા તરફ લાગણી થતી નથી.

જીવ જડને વિષયે પોતાપણું મૂકે તે જ વખતે શિવ થાય છે. ત્યાગ વૈરાગ્યનો અભ્યાસ થાય તો જ જીવ અને જડની ભિન્નતાનું જ્ઞાન થાય છે. જગતની અસારતા સમજાય તો જ ત્યાગ વૈરાગ્ય થાય છે. ત્યાગ વૈરાગ્યથી જ્ઞાન થાય છે. જ્ઞાનથી સુખ શાંતિ થાય છે અને અજ્ઞાનથી દુઃખી થવાય છે.

જ્યાં સુધી આત્માનો નિર્ણય ના થાય ત્યાં સુધી પ્રારબ્ધની ખાતરી પડતી નથી અને પ્રારબ્ધની ખાતરી પડી એટલે સંસારના સંકલ્પો રહેતા નથી. સંસારના સંકલ્પો ટળી ગયા એટલે મોક્ષ ખોળવા જવો પડતો નથી. સંકલ્પોનો નિરોધ એ જ મોક્ષનું દ્વાર છે. માટે જ્યાં સુધી પરવસ્તુમાં મોહ છે, ત્યાં સુધી સંસાર ઊભો છે, અને આત્માનો નિર્ણય થયો એટલે મિથ્યા વસ્તુ નડતી નથી.

આ તો ઠુંઠાં છે, પરુ છે, પણ અંદર હંસરાજા આત્માદેવ ભગવાન બેઠો છે. એ અમરલોકમાં જવા માટે આવ્યો છે. ત્યાં કર્મનું ચૂકવણું ચૂકવવા આવ્યો છે. માતાઓ કે પુરુષો તમે એટલો ખ્યાલ કરજો કે તમારા દેહ દેવળમાં દેવ છે. એ ચોક્કસ સો ટકા છે અને એ ચૂકવણું ચૂકવવા આવ્યા છે.

જીવતાં મરે એ શું મરે ? અહંકાર મરે ત્યારે આ જીવ મરે. શામાં મળે ? પોતાના સ્વરૂપમાં મળે. એ કાંઇ આ લોક મરે છે ? એમ મરી ન જાય આ 'હું' છે. એ આત્મા સ્વરૂપમાં ડૂબી જાય. ડૂબ ડૂબ મન સ્વરૂપ નિધિમાં ડૂબ સ્વરૂપમાં મટી જાય. ડૂબી જાય. આપણે બધા છીએ એ બાહ્ય દ્રષ્ટિએ શોધીએ છીએ. પણ બહાર આત્માનાં દર્શન કદી કોઇનેય ત્રણ કાળમાંયે ના હોય. બાહ્ય દષ્ટિભાવ કરીએ, કે આ બધામાં આત્મા છે અને આ બધું પરમાત્માનું છે. પણ આત્માનાં દર્શન ક્યારે થાય ? આ ગાંઠ છૂટે ત્યારે કે હું કાંઈ નથી. હું કોણ ? તો હું એ જ પરમાત્મા છે.

તમે જ વિવેક કરીને જુઓ આટલું તો તમને જ જણાશે કે શરીર એ તો આપણે નથી. શરીર તો સળગાવી દેવાનું છે. ત્યારે આમાં તો ચેતન રમી રહ્યો છે, બધામાં ચમકી રહ્યો છે. બધામાં અલૌકિક નિરંજન બધે ગાજી રહ્યો છે. તું તો આત્મા છે.

જુઓ રોમેરોમમાં ને રગેરગમાં ભગવાન ભરેલા છે. પણ આપણી 'હું'ની ગાંઠે જુદારું માંડ્યું છે. ને એ આપણને ચોરાશીના ચક્કરમાં ફેરવે છે અને મનુષ્ય અવતારમાં તમે એટલા બળિયા થઈ જાવ, એટલા મજબૂત થઇ જાવ જીવતાં મરી જાવ હવ મન તુમ ઔર દફ્તર ગુમ, મૂવા તમે જીવતાં મરી ગયા. એક ફેરો એટલું કરો.

જીવે બધું મૂક્યું છે. પણ હું પણું નથી મૂક્યું. બધું ઘર, ગામ, દેશ ત્યાગ્યું પણ 'હું' પણું ના ત્યાગ્યું.જ્યાં જ્યાં ત્યાં 'હું' સાથેને સાથે, પણ પ્રતિજ્ઞા ખાઇને પણ હું મટી જાય, એટલું તમે કરજો. હું અહિ ખોટો મોહ કરું.

હું ને તમે અહી રહેવાના ? ના. મુદતિયા છીએ ત્યારે તમે બધા મુદતિયા છો. હંસ છો હંસ, આત્માઓ છો, દેહના ભાવે તમારી શક્તિ દબાઇ જશે. આ ખોખાં તો તમે નથી. તત્વ લેજો તાણીને ઠુંઠાં મેલો ઠેલી.

શરીર એ તો પાંજરાં છે, વસ્ત્રો છે, માંય હંસરાજા ખળખળિયાં નિળિયેળ જેવો બેઠો છે ત્રિલોકપતિ.

'સબ સુખનું સુખ નામ છે, મુજ પર ક્રિયા કરીયો.'

આ બધી વસ્તુ કોની ? તમે કોણ છો ? ક્યાંથી આવ્યા છો ? આ કોના પાતરાં પર બેઠા છો ? આ કોની ધરતી છે ? કોનું પાણી છે ? કોના તત્વો તમે ભોગવી રહ્યા છો ? તમે કોના છો ? જુઓ સૂક્ષ્મ વિચાર કરીને જોઇએ તો આપણે ખોવાઇ જઇએ. આપણે કોના છીએ ?

તું કોનો છે ? અરે તું ભગવાનનો છે ? ત્યારે તારું કોણ છે આ દુનિયામાં ? ભગવાન જ છે, તારું બીજું કાંઇ નથી ? જો એક સહેજ જીવ વિચાર કરે તો ખોટી ગાંઠ છે, એ છુટી જાય. જુઓ આ જીવના એક ભગવાન છે, અને આ જીવ ભગવાનનો છે. અહિ કાંઈ કોઇને દોરડી બાંધેલી નથી.

તમોને કોઇ લાગણી સૂઝે, તમોને કાં ઈ ભાવ સૂઝે, તમોને કાંઇ અંતરનો ઉઘાડ થાય તો પરમાત્માને ભૂલશો મા. પરમાત્માને હૃદયમાં અને માથે રાખો. આ ઘટોઘટમાં પરમાત્મા બિરાજમાન છે. તો કાંઈ પણ સેવા તમારાથી થાય તો ઘટોઘટમાં ભગવાન છે. આટલો ભાવ કરો.

શરીર એ ખોખું છે. પણ માંય પરબ્રહ્મ પરમાત્મા જુઓ ઢાંકેલો નથી, સંતાડેલો નથી. સો ટકા તમારા હૃદયમાં તમારા દેહદેવળમાં આત્મદેવ સો ટકા ભગવાન છે, અને એ ભગવાન જો તમોને યાદીમાં આવે તો તમને લેતા-દેતા, ખાતાં-પીતાં, બેસતાં-ઊઠતાં વિચાર કરો આ જોગવાઇ તમે અમે બધા કરોડોની મિલકત પર બેઠા હોય પણ કાંઇ નથી. હંસલો ઊઠ્યો એના સાથે કોણ આવે છે.

જનમતાં પહેલાં જેણે દૂધ બનાવ્યું છે, જુઓ પરુમાંનો દેહ બનાવ્યો છે, અત્યારે તમારું રક્ષણ કરી રહ્યો છે. કોણ રક્ષણ કરી રહ્યો છે ? તમે ભગવાનને દૂર ના જુઓ. ઘણા નજીકમાં નજીક હોય તો ભગવાન છે. તમારે માટે બધાને નજીકનો સગો ને અંતરનો સગો કોણ ? તો કે પરમાત્મા. એ નહિ હોય તો વેંમાં (દુનિયા) ખલાસ નાહિ નાખ્યું.

ખ્યાલ કરો. કોના ધણી થવાય ? લક્ષ્મી છે, એ ભગવાનની અર્ધાંગના છે. એના ધણી થવાય ? એને તો પગે લાગો પૂજા કરો, વિદાય કરો, કોઈની સેવામાં વાપરો અને તમે અર્પણ કરો. એને તમે મુંઝવો નહિ અને ભગવાનને તમે યાદ રાખો. લક્ષ્મીવર ભગવાન તમારા હૃદયમાં બેઠા છે. તમારો આત્મદેવ છે કે એ ચોવીસ કલાક તમારી પાસે રહે છે.

આ મનુષ્ય અવતાર અડધો ઈશ્વરનો અવતાર છે. અત્યારે જે ફેરવશો એ ફરશે. વર્તમાન કર્મ નહિ ફેરવો તો કોઈ અવતારોમાં ફળવાન ના થાય. આજની વર્તમાનની થતી ભૂલો હોય એ ભૂલને આપણે ના ફેરવીએ તો કોઇ અવતારોમાં કલ્યાણ ના થાય. આત્મા છે એ જ ભગવાન છે. આટલી વાત જો તમે જાગૃત થઈને ફેરવો તો ફરે, કપટ થતું હોય અને ભગવાનને યાદ કરો કે અરેરે મારા હૃદયમાં ભગવાન અને આ બધું તો પરમાત્માનું છે ને કેમ જીવ આમ કરે છે. કેમ આ જીવ ચોરી કરે છે? મમતા થતી હોય તો તમે થોડો ખ્યાલ કરો કે હે ભગવાન આ બધાનો ધણી તું અને આ વચમાં તું શું કામ કરે છે. આ મને પકડે છે કોણ ? પોતાની ભૂલ ક્યારે પકડાય કે તમે ડરો, તમે વિચાર કરો. તમને કોણ અટકાવે છે ? આ મને આ મને અટકાવનારો કોણ છે ? એવો જો તમે વિચાર કરશો તો તમને ડગલે ડગલે ભૂલ હાથમાં આવશે અને જ્યાં જશો ત્યાં આત્મા જ છે, આત્મા છે. એ વાત સો ટકા સાચી છે.

જન્મવું ને મરવું, અત્યારે આ ઢોરાંની પીડા તમે સાંભળો છો ને આ ઝાડને પીપળા તમે ભાળો છો ને, કૂતરાં-કાગડા તમે ભાળો છો, હોલા-ચકલાં તમે ભાળો છો. અને કોઈ કેન્સરવાળા, ભગંદરવાળાં, લકવાવાળાં, ટી.બી.વાળાં બધાં તમે ભાળો છો-એ જીવનું અહંકારથી કરેલું કર્મ છે, અને એ બધું જીવને ભોગવવું પડે. પણ સત્સંગ કરે અને અહંકાર શાંત કરે તો આત્મા નિર્મળ થાય.

પરમાત્માને જો તમે આગળ કરો તો રામજીબાપુનું એક જ વાક્ય છે, કે જો તું આત્માને આગળ રાખી વર્તે તો આ ભવમાં જ મોક્ષ છે. જેમ હું ગોધમજીનો રસ્તો ધ્યાનમાં રાખી અહિથી ચાલવા માંડુ અને રસ્તે રસ્તે ચાલતાં ગોધમજી પહોંચી જાઉ, એમ જો આ દેહદેવળમાં આત્માદેવ ભગવાન છે. અનંત જ્યોતિર્મય એ આત્માને તું આગળ કર અને પછી જો એ આત્માનો ભાવ. હૃદયે કહ્યું છે કે; આતમભાવના જાગતાં જીવ લહે કેવળ જ્ઞાન. આપણે આ ભૂમિકામાં જે ભેગા થઈએ છીએ. આત્મા માટે થઈએ છીએ. બીજું કાંઇ કરવાનું નથી.

આપણો આત્મા પરમાત્મામાં જવામાં જે કર્મ અંતરાય કરતું હોય એ કર્મને છેદી નાખો, તોડી નાખો, ફોડી નાખો, ભાંગી નાખો, ફૂટી નાખો, કહ્યું છે કે:

આ કારણ જે વર્તમાનનું છે. એ કારણ જો આપણે છેદી નાખ્યું. તો તમારો આગળનો માર્ગ ખુલ્લો થશે. તમને અહી રહ્યો જેમ ઘર સૂઝે એમ તમારો આત્મા ભગવાન માંયથી પોકાર પાડશે, માંયથી સૂઝશે.

કૃષ્ણદેવે કહ્યું છે કે; વર્તમાનની ભૂલ ટાળો આ અવતારમાં નર કરણી કરે તો નરનો નારાયણ થાય. તમારે નર્કે જવું કે સ્વર્ગે જવું એ તમારા હાથની વાત છે.

વિચાર થતો નથી ? મારું તારું કરો, રાગ કરો, કષાય કરો, ઈર્ષા કરો, દ્વેષ કરો, ધણીપણું કરો ! થાય ધણીપણું ? ક્યાં બેઠા છો ? કોણ છો તમે ? હંસ છો. તમે આત્માઓ છો. પરમાત્માના લોકમાં ઊડી

જવા આવ્યા છો. કર્મનું આવરણ ભેદીને પરમાત્માના લોકમાં જવા આવ્યા છો.

તારો આત્મદેવ અંતરમાં ભગવાન છે પરમાત્મા એને એક ફેરો તું ભાળ ને ઠાર. તારા પોતાના આત્માને તું દગો નથી દે. ભલે તું સાધું હોય, સંન્યાસી હોય, ગૃહસ્થ હોય, ભગત હોય, ભૂખ્યો હોય, તરસ્યો હોય, શાહુકાર હોય, શેઠ હોય, રાજા હોય, રંક હોય, બહારથી ગમે તે હોય પણ તારો આત્માદેવ છે. એને જાગૃત કરી, તારા આત્માને આગળ કરી અને વર્તમાન કર્મ સુધાર. વર્તમાનના ભાવ સુધારીને પરમાર્થ (પરમાત્મા)ના માર્ગે હેંડો અને એ કરવા આપણે આવ્યા છીએ.

આપણે બધા આવ્યા છીએ એ આત્મા માટે આવ્યા છીએ, પોતાના આત્મા માટે આવ્યા છીએ. અવતારોના અવતાર જતા રહ્યા એ બધા શરીરના માટે જીવ્યા છીએ. આપણા આત્મામાં આવો વિરહગ્નિ નથી, ભગવાનને મળવાની જિજ્ઞાસા નથી, તલપ નથી. ભગવાનને ભેટી પડીએ, ભગવાનમાં મળી જઇએ, ભગવાનમાં સમાઇ જઇએ, આ લોકોની વાત ભૂલી જઇએ કે દેહને દુનિયા ભૂલી જઇએને આપણો આત્મા પરમાત્મામાં જતો રહે એ ભાવ આપણને નથી. તમે બધા એમ માનતા હો કે આપણો રસ્તો બંધ કેમ છે ? બહાર આપણને બધું સૂઝે છે પણ માંય વિરહાગ્નિ નથી. જ્ઞાનાગ્નિ, દગ્ધાકર્માણિ, વિરહાગ્નિ જો માંય જાગે, માંય જો વિરહ થાય. મીરાંને જેમ, નરસિંહ મહેતાને જેમ વિરહ હતો. સ્વામી રામતીર્થને વિરહ હતો. સાંજ પડે ને દિવસ આથમે ત્યારે સ્વામી રામતીર્થ રડવા બેસતા કે અરેરે, હે પરમાત્મા ! તમને મળ્યા વિના મારો દિવસ ગયો ! મારા આયુષ્યમાંથી દિવસ ટૂંકો થઇ ગયો ! શબરીબાઈ, કર્માબાઇ એ આત્માદેવ, ત્રિકાળ, જળહળ જ્યોતિ, નિર્વિકલ્પ, શુદ્ધ સ્વરૂપ, અનંત જ્ઞાનનો દાતાર, ગુણોનો ભંડાર અખંડદેવ એ આપણા દેહ દેવળમાં, દેવ રહે છે જેને આત્મા દેવ કહેવાય છે અને એ આત્મા દેવમાં જો આપણી સુરતા લાગે તો બસ હવા મન તુ મન, દફ્તર ગુમ.

ઉપજે સુવિચારણા, ત્યાં પ્રગટે નિજજ્ઞાન,
જે જ્ઞાને ક્ષય મોહ થઇ, પામે પદ નિર્વાણ.

જો આવા આત્માને પરમાત્મામાં જવાના સાચા વિચારો આપણને થાય તો આપણું જીવન ઊગી નીકળે, માંયથી ભગવાન ભભૂકી ઊઠે. હાલ તમે અમે બધા દેહને માની રહ્યા છીએ પણ દેહ એ તો એક વસ્ત્ર છે, ગાભું છે, પરું છે, ગૂમડું છે. ત્યારે આવો આપણા દેહ દેવળમાં દેવ છે એ દેવની કિંમત આપણે નથી જાણી, એને આપણે નથી ઓળખ્યા, એ ભાવ આપણે નથી ભાવ્યો. પણ બાવજીએ આને કહ્યું છે કે; આત્માને આગળ રાખી વર્તે તો ખરેખર પરમાત્માના દર્શન કરે.

શાસ્ત્રો ના છેદે જેને, અગ્નિ ના બાળે, વાયુના સુકાવે ના ડૂબાડે તરંગ, સચ્ચિદાનંદ હું છું સચ્ચિદાનંદ.

સૌ ગાય છે એ આત્માદેવ તમારા અમારામાં મોજુદ છે. જુઓ એ બગડતો નથી. દિવસે, રાત્રે, તમે સૂઇ રહ્યા હો તોય માંય ભડકા જેવો રહે છે એ આત્માદેવ આપણામાં છે. તું કોણ છે ? ક્યાંથી આવ્યો છે ? તારું સ્વરૂપ શું છે ? તું તેને ઓળખે. તું તેને ઓળખે તો ભક્તિ પૂરી. તારા હૃદયમાં જે ''બોલનહારો કોણ છે, એ જ આપણો શ્યામ'' જો એ હૃદયનો રામ આપણે જાણ્યો તો બધું જાણ્યું. એ શ્રદ્ધાને એ વિશ્વાસ કરીને વર્તમાન સુધારો.

તમે બધે જોઇજોઇને પગ મૂકો. પવન, પાણી, અનાજ, જન્મતું, મરતું તમે જુઓ કોણ કરે છે ? એક વરસાદ નથી આવ્યો તો કેમ થાય છે ? આખી દુનિયામાં કોલાહલ થઈ ગયો છે. બધા જીવ ફફડી ગયા છે. તોયે ધરતી એની ભોગવીએ છીએ, અનાજના કણ એના બનાવેલા ખાઇએ છીએ. ખાઇએ છીએ તો રોમરોમ એ પહોંચાડે છે. હજી આપણામાં સમજવાની શક્તિ ઓછી છે. એની શક્તિથી બધા વિચારો કરી શકીએ છીએ. આટલું તો ભગવાન કામ કરી રહ્યો છે તોયે આપણે કેટલા હતાશ થઈ ગયા છીએ કે અરેરે ! હવે અમે શું કરશું ? તો ભગવાન છે એ વાત ભૂલીને કદી કોઇ સુખી નથી થયાં.

મરીને મૂકે એ તો ઢોર કહેવાય. જીવતાં મૂકે એ માનવી કહેવાય. 'હું' આગળ ઊભું છે તે ભક્તિ કેમ કરીને પ્રગટ થાય. આટલી વાત તમે યાદ રાખજો કે 'હું'થી હરિ વેગળા છે. નિર્મળ થવું નિર્વેર થવું, દાસોહં ભાવ કરવો, ચકલાને દાણા નાખવા. બધામાં આત્માપૂજાનો ભાવ કરવો અને સૂતાં સુતાં વિચાર કરવો, ગાદલું પાથરજો ને રજાઇ ઓઢજોને માંય રહીને આત્મા આત્મા કહેજો.

આત્માની શંકા કરે, આત્મા પોતે આપ શંકાનો કરનાર તે, અચરજ એહ અમાપ.

તમારા દેહના ઝરુખામાં બધે ઘટઘટમાં વ્યાપક છે. એ સંગાથ કદી ભૂલશો મા. એવા ભગવાન જો યાદ રાખીએ. 'હરતાં ફરતાં હરિનું ધ્યાન. આત્મા થઈને આવો, આત્મા થઈને જુઓ, આત્મા થઇને બોલો, આત્મા થઇને સાંભળો. ખેતરમાં જઇને આત્મા થઇને રહો, કુટુંબમાં આત્મા થઇને રહો, બધા આત્મા થઇને રહો. જુઓ દેહ છે એ મળ-મૂત્રથી ભરેલું છે, એકલી કર્મની ઉપાધિ છે પૂર્વજન્મમાં અજ્ઞાન ભાવમાં કહેલું કર્મ એનું ફળ આ દેહ છે અને અત્યારે જો તમે આત્મામાં રહો ને સરખા ભાવ રાખો અને નવું કર્મ તમે નહીં બાંધો તો નવો દેહ તમે ધારણ નહિ કરો.

હું છું, આ છે, ઘર, ગામ, નાત, શરીર, છોકરાં, ઢોર, જમીન, દેશ આ મારું છે. આ કોણ બતાવે છે ? આત્મા છે પણ આ અહંકાર બતાવે છે ત્યારે સત્સંગ કરે અને નિર્મળ થાય તો મીઠાની કાંકરી જેમ સમુદ્રમાં ગળી જાય એમ અહંકાર મટી જાય. સ્વરૂપે સમાયા એવા નિગમનો પંથ ભવ અંતનો ઉપાય છે. કૂવાની છાયા કૂવામાં સમાઇ જાય. સંકલ્પ વિકલ્પ, અહંતા, મમતા, જીવતાં મરે એ અમરાપુર લે. જીવતાં મરી જતાં શીખવું એ ભક્તિનો માર્ગ.

આત્માને આગળ રાખી વર્તે તો જરૂર આત્માનાં દર્શન કરે. આવો આત્માદેવ જ્ઞાનનો સાગર, ગુણોનો ભંડાર, અમીનો કૂંપો, જન્મ-મરણ વગરનો, જેમાં ભાઇબાઇ નથી, દિન-રાત, જાવણ આવણ, માસ, તિથિ કે કાગળ કાંઇ નથી. આવો આત્માદેવ આપણી રગરગને રોમરોમમાં ભરેલો છે. અરેરે ! આપણો આત્માદેવ સાંભળે એટલે મન મરી જાય. તમને એમ લાગતું હશે કે આ મન કોઇથી વશ ના થાય પણ આ મુનિઓના સમક્ષ હું કહું છું કે આત્માદેવ સાંભરે એ વખતે મન મરી જાય. હે મન તું મને દફતર ગુમ. બધામાં આત્મા છે એ વાત લખી રાખજો.

વાણી જુઓ તો વિકાર નહીં જેમાં, ઉઘડી હીરો ખાણું,
મરીને જીવે એનો દેશ એવો જાણજો, નામ સમાન નહિ નાણું.

આત્મા પરથી-આવરણ ખસી ગયું. અત્યારે આપણે બધા ત્યાગી થયા છીએ પણ ખેતરના શેઢે જઈએ ત્યારે ખબર તો પડે. ખેતરના શેઢે કે ક્યાંય જમીન મૂકવાની આવે ત્યારે ત્યાગની ખબર પડે. દેરાણી જેઠાણીને વહેંચવાનું આવે ત્યારે ખબર પડે કે તારું મારું. તું મરે કે હું મરું, આપણે બધા આત્માઓ છીએ ને પરમાત્માના છીએ અને આજે કાંઈ બિરુદ છે એ પરમાત્માનું છે એ ભાવ આપણને થાય તો આપણું 'હું' પણું ગળી જાય. મીઠાંની કાંકરી સમુદ્રમાં તાગ લેવા ગઈ તે ગળી ગઈ, હાથમાં જ ના આવી. એ ભાવ ક્યારે થાય છે કે બ્રહ્માકાર વૃત્તિ થાય ત્યારે. પાણીમાં તું, પવનમાં તું, ધરતીમાં તું, આકાશમાં તું, સૂર્યમાં તું, કડીમાં તું, મકોડીમાં તું, પાણી માત્રમાં તું, ઘટઘટમાં હે પરમાત્મા તું છે ને આ બધું તારું છે, હું એ કાંઈ નથી. બધામાં તુંહિં તુંહિં ના ભાવ થાય તો ખરેખર આપણને 'હું પણું થયું છે એ જીવપણું છે, એટલે આપણને કર્તાપણું અને તેથી ભોક્તાપણું થયું છે. આ કર્તાપણું ક્યારે જાય છે. પાણીમાં, પવનમાં, સૂર્ય, ચંદ્ર બધામાં તુંહિ તુંહિ, હે પરમાત્મા બધામાં તું છે એવી બ્રહ્મભાવના થાય ત્યારે એકાગ્ર ભાવ થઈ જાય. ઘઉંના ઢગલા થાય છે એ જમીનમાંથી નીકળે છે. ત્યારે જન્મતાં પહેલાં માતાના થાનેલામાં દૂધ બનાવનાર કોણ ? આવો જો આપને એકાગ્ર ભાવ થાય તો આપણી વૃત્તિ ગળી જાય અને ભક્તિ કરવાનું પાત્ર અસલ થઈ જાય.

ક્ષમા એ મોક્ષનો ભવ્ય દરવાજો છે. તો ક્ષમા હોય એને સંકલ્પ ને વિકલ્પ બંધ થઈ જાય. મારામાં આત્મા એવો બધામાં આત્મા છે આવી બ્રહ્મભાવના થઈ જાય તો એ પાત્ર કહેવાય. આ તો ઠુંઠું (દેહ) પડુનું, નાશવંત, માટીનું, જડ, સળગાવી દેવાનું છે. પણ હંસ બેઠો છે, દેહ દેવળમાં દેવ બેઠો છે. જળ જળ જ્યોતિ, નિર્વિકલ્પ, શુદ્ધસ્વરૂપ ભગવાન ત્રિલોકપતિ બેઠો છે. પણ ભાન વગર જીવની આવી દશા થાય છે તો દરેક આત્માએ પોતાના આત્માના વિચારો કરવા, આત્માના ભાવ કરવા, વર્તમાન સુધારવું પૂર્વનું કર્મ ભોગવવું છે પણ વર્તમાનું કર્મ સુધારો. આજની તારીખમાં જે થતું કર્મ છે એ આપણને નીચી ગતિએ લઈ જાય છે. જેમ આપણે અહીં બેઠા છીએ ને હું તમને ગાળ દઉં તો હાલ ઘા લાગે. મન, વચન કે કાયાથી કર્મ બંધાય છે. મોટામાં મોટો દોષ વર્તમાનના કર્મમાં છે.

તમારા આત્માને દગો ના દેતાં, તમારા આત્માને તમે દગો દેશો તો એ તમને મોટામાં મોટું કર્મ લાગશે. તમારા પોતાના આત્માને દગો દીધા સિવાય સ્વભાવ સુધારો. મમતા વગરના રહો, મહેમાન જેવા રહો, કપટ વગરના થાવ, અમીમય આંખ કરો, દરિયા જેવું દિલ કરો, સમુદ્ર જેવું મન કરો. બીજા જીવોને ઠારો અને ખ્યાલ કરો કે તમે કોણ છો ? તમે આત્મા છો ? ખરેખર પરમાત્મા છો ? હું કોણ છું ? તો કે આત્મા છું. વાણી બંધ થઈ જાય, હૃદય બંધ થઈ જાય, સંકલ્પ ઊઠતો બંધ થઈ જશે ત્યારે અવળા માર્ગે પગલું મંડાતું બંધ થઈ જશે. આપણા આત્માને પૂછીએ તો હૃદય ફાટી-તૂટી જાય, ભાંગી જાય, તિરાડ પડી જાય !કે આપણે કોણ છીએ ! ક્યાં વળગી રહ્યા છીએ ? અને આ પવન, પાણી, આકાશ, ધરતી કોની છે ? આત્મા એટલે ભગવાન ત્રણ લોકનો નાથ, તમારા મારા આ બધાં ખોખાંને લઈને ફરનારો. એ ના હોય તો આ બધાં મડદાં છે. આવો દેવ છે અને એ આપણી પાસે છે. આપણું સ્વરૂપ ! જો તમે આત્મામાં રહેશો તો બીજા ભવની કોઈ ચિંતા જ નથી. તમે છો આત્મા, એટલું યાદ રાખો.

શ્રી ગુરુશિષ્ય સંવાદમાંથી

"રમણ મહર્ષિ" ની સાથે પ્રશ્નાવલી

પદાર્થો વિષેના વિચારો જ્યાં સુધી તમે આત્માને નહિ ઓળખો ત્યાં સુધી હંમેશાં તમારી સાથે જ રહેવાના. આત્મા જાણવા શાસ્ત્રોના જ્ઞાનની આવશ્યકતા નથી. ઘરકામ કે બાળકોની જવાબદારી પણ વિઘ્નકર્તા નથી. હરતાં ફરતાં, ઊઠતાં-બેસતાં કે કંઈ પણ કામ કરતાં તમે સતત તમારી જાતે 'હું હું' કહ્યા કરો 'હું' ઈશ્વરનું જ નામ છે. બધા મંત્રોમાં એ મહાન છે. ૐનો ક્રમ એના પછી આવે.

જો તમે તમારા સાચા સ્વભાવને ઓળખશો અને જાણશો કે, કોઈ પણ કાર્યના કર્તા તમે નથી, તો પારબ્ધ કે ભૂતકાળમાં કર્મ કે દિવ્ય યોજના અનુસાર તમારું શરીર કોઈ પણ કાર્યમાં ભલે પ્રવૃત્ત રહે પણ એના પરિણામોની અસરથી મુક્ત રહેવા પામશો. તમે કેવળ તમારા મનને અંતર્મુખ કરી એ પ્રવૃત્તિઓથી નિરપેક્ષ રહી શકો. પ્રવૃત્તિઓની કે તેના ફળની આસકિત ત્યજી દેવી. 'હું કર્તા છું' એવો ખ્યાલ ત્યજી દેવો. આત્મસ્થિત રહેશે તેની વૃત્તિઓ ચાલ્યા કરશે અને તેમની સફળતા-અસફળતાની તેના પર અસર નહિ થાય. 'પોતે કર્તા છે' એવો વિચાર ન હોવો જોઈએ. 'પ્રવૃત્તિઓને રોકો નહિ કે રોકવાનો પ્રયત્ન ન કરો.' (મન અભ્યાસને આપો, હૃદય ઈશ્વરને), બંને એકસાથે કરી શકાય.

પ્રશ્ન: ઈચ્છાઓથી મુકત થવા મારે શું કરવું?

ઈચ્છા મુકત થવાનો સાચો માર્ગ એ છે કે, ઈચ્છા કોને થાય છે અને એનું મૂળ શું છે તે શોધી કાઢો. એ શોધાશે ત્યારે ઈચ્છા નિર્મૂળ થશે અને ફરી કદી ઉદ્ભવશે નહિ.

પ્રશ્ન: મારે આવેગોનું શમન કઈ રીતે કરવું?

આવેગોનું શમન કરવાને બદલે એમનું મૂળ શોધી કાઢો અને એનાથી મુકત થાઓ. ઈચ્છાનું મૂળ શોધી તેને છેદી નાખવું એ જ એકમાત્ર ઉપાય છે.

પ્રશ્ન: મનને એકકેન્દ્રી કરવાનો સરળમાં સરળ રસ્તો ક્યો?

મનના મૂળને શોધી કાઢવું એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. જ્યારે તમે અંતર્મુખ બનીને જોશો ત્યારે સમજાશે કે મન જેવી કંઈ છે જ નહિ મન બહિર્મુખ રહેશે તો જગત કે અનાત્મા દેખાશે પણ મન જો અંતર્મુખ કરશો તો આત્મા દેખાશે.

પ્રશ્ન: મન ભ્રમ છે?

દ્રષ્ટા અને દશ્ય જેમ એ પરદા પરના પડછાયા માત્ર છે તેમ આ દુનિયામાં પણ દ્રષ્ટા અને દશ્ય મળીને રચના કરે છે. મન આત્માના આધારે કે એના સહારે જ ઊભેલું છે.

પ્રશ્નઃ મન અને આત્મામાં શો ફેર છે?

આમ તો બંને વચ્ચે કોઈ ભેદ નથી. અંતર્મુખી મન એ 'આત્મા' છે. બહિર્મુખી મન 'અહંકાર' અને 'વિશ્વ સમસ્ત' છે પણ આત્માથી અલગ મનનું અસ્તિત્વ નથી. મનમાં તો ઈશ્વર જ છે, સંસાર નથી. પણ સંસારનાં કૂડકપટથી તમે તમારું મન એવું ભરી દીધું છે કે, તમને ઈશ્વર દેખાતો નથી. કચરો દૂર થશે તો ઈશ્વર દેખાશે.

પ્રશ્નઃ મન જે ઈચ્છે છે એની પાછળ ભટકે છે એનો કંઈ ઉપાય?

સુખ કોઈ પદાર્થમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે એવું વિચારી તમે એની પાછળ ભમો છો, પણ સુખ ખરેખર ક્યાંથી આવે છે એ જો તપાસો તો તમને પ્રતીત થાય કે સુખ કેવળ આત્મામાંથી આવિષ્કૃત થાય છે, અને તો પછી તમે ભટકવાનું છોડી આત્મ સ્થિત રહેશો.

પ્રશ્નઃ ચંચળ મન શાંત અને સ્થિર કેવી રીતે થાય?

આ પ્રશ્ન કર્તા કોણ છે? તમે કે તમારું મન? મન વિચારોનું પોટલું છે. પણ બધા જ વિચારોનું મૂળ 'હું' વિચાર છે. તેથી જો તમે હું કોણ છે તે શોધી કાઢો તો મન અદૃશ્ય થઈ જાય. જ્યાં સુધી તમે બાહ્ય પદાર્થો વિશે વિચારો છો ત્યાં સુધી મન રહે છે પણ મનને બાહ્ય પદાર્થોમાંથી વાળી અંતર્મુખ કરશો તો એનું અસ્તિત્વ જ નહિ રહે. અંતર્મુખ મન સ્વયં આત્મા બની જાય છે. બહિર્મુખ મન વિચારો અને પદાર્થોમાં પરિણમે છે. અંતર્મુખ મન ઘણી વાર 'અરૂપ મન-શુધ્ધ મન' તરીકે ઓળખાય છે.

પ્રશ્નઃ અહમ્ વિસર્જનનો કોઈ રાજમાર્ગ છે?

તમારે અંતર્મુખ બનીને જોવું કે મન ક્યાંથી ઉદ્‌ભવે છે. એ જોશો તો એના અસ્તિત્વનો વિલય થયેલો જણાશે.

પ્રશ્નઃ શાંતિ કેવી મેળવાય?

શાંતિ તો છે જ, હોય છે જ. માત્ર આપણે શાંત રહેવાનું છે. શાંતિને અડચણકર્તા છે એ દૂર કરવું જોઈએ. શાંતિ જ સત્ય છે. આપણે શાંતિ નથી એ ખ્યાલમાંથી મુક્ત થઈ જવું જોઈએ.

પ્રશ્નઃ બુદ્ધિ દ્વારા આત્મા ઓળખી શકાય?

આપણી બુદ્ધિ કે મતિ આત્માને ઓળખવા - પ્રતીત કરવા કશા ખપની નથી. દુનિયા કે બાહ્ય પદાર્થો નિહાળવા મન (બુદ્ધિ) અને પ્રતિબિંબ પ્રકાશની આવશ્યક્તા છે. આત્માને જોવા ફક્ત મનને અંતર્મુખ કરવાની જરૂર છે.

પ્રશ્નઃ નિર્દોષને કેમ સહન કરવાનું આવે છે?

તમે જે નિર્દોષના દુઃખદર્દોની વાત કરો છો એનું અસ્તિત્વ તમારાથી પૃથક છે? તમે જે પદાર્થો

જુઓ છો અને એ વિશે પૂછો છો પણ 'હું' કોણ છું? એ જાણશો તો તમે દ્રષ્ટાને સમજશો અને તો પછી દ્રષ્ટવ્યની સમસ્યાઓ હલ થઈ જશે.

પ્રશ્નઃ જગત મિથ્યા છે અને બધુ બ્રહ્મમય છે. આ વિરોધોભાસ નથી?

નામ-રૂપોનું બનેલું જગત પરિવર્તશીલ અને નાશવંત છે, તેથી તે મિથ્યા છે. પણ સર્વમાં આત્મા વિલસતો જોવો એ સત્ય છે જે આત્માને જાણે છે તે જગતમાં પણ કેવળ આત્મા જ જુએ છે.

પ્રશ્નઃ કલિયુગમાં અંત ક્યારે આવશે?

આપણે ભૂત, ભવિષ્ય નહિ પણ વર્તમાન જાણીએ તોય ઘણું! કલિયુગ ક્યારે આરંભાયો અને ક્યારે અંત પામશે એ જાણવાથી આપણને શો લાભ?

પ્રશ્નઃ ઊંઘ સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિમાં વિઘ્નકર્તા છે?

દુનિયા, દુનિયાના પદાર્થો કે ઊંઘથી ઉદ્ભવતા તમામ અંતરાયો આત્મા સાથેના અનુસંધાન માટે ત્યજી દેવા જોઈએ. પણ ગીતામાં કહ્યું છે તેમ, 'નિદ્ર સંપૂર્ણપણે ત્યાગી દેવાની જરૂર નથી. એ વધારે પડતી કે બહુ ઓછી ન હોવી જોઈએ.' ઊંઘ ઓછી કરવા ખોરાક સાત્ત્વિક રાખો અને મિતાહારી બનો.

પ્રશ્નઃ પુનર્જન્મ હોય છે? મુક્તિ મૃત્યુ પહેલાં મળી શકે કે મૃત્યુ બાદ જ મળે છે?

મુક્તિ જીવન દરમ્યાન જ મળે પણ જો તમે આખા જીવન દરમ્યાન ઈશ્વરનો વિચારે ન કર્યો હોય, નિરંતર ઈશ્વરનું ધ્યાન ન ધર્યું હોય તો મૃત્યુ વેળા ઈશ્વરનો વિચાર આવવો શક્ય નહિ બને.

પ્રશ્નઃ સાચા નમસ્કાર કોને કહેવાય?

મન તેવા મૂળમાં (એક એકત્વમાં) ઓગળી જાય એ જ સાચા નમસ્કાર છે.

પ્રશ્નઃ આત્મા ઓળખ એ જ સાચી વસ્તુ હોવા છતાં આપણે જપ, તપ, પૂજા કર્યે જવાં?

સ્નાન, મંત્ર, જપ, પાઠપૂજા વગેરે વિધિવિધાન કરવાં, આ બધું એવા લોકો માટે છે જે આત્માખોજ પરત્વે પ્રેરાયા નથી (આત્માભિમુખ નથી) કે એમ કરવા શક્તિમાન નથી. જેમના હાથમાં આત્મ ઓળખનો કીમિયો આવી ગયો છે તેને માટે આ બધા નિયમો અનાવશ્યક છે.

પ્રશ્નઃ ધાર્મિક વિધિવિધાન (પૂજા, વ્રત, ઉપવાસ) જરૂરી ખરાં?

હા, આવા પ્રકારની ભક્તિ પણ જરૂરી છે. તમારે માટે કદાચ તે જરૂરી ન હોય. અલબત્ત જે પ્રાથમિક ધોરણના વિદ્યાર્થી માટે જરૂરી છે. એ સ્નાતક માટે જરૂરી ન હોય.

પ્રશ્નઃ પ્રદક્ષિણાનું શું મહાત્મ્ય છે?

સાચી પ્રદક્ષિણા તો આત્મપ્રદક્ષિણા છે, અર્થાત્ આપણે આત્મા છીએ એ સમજવું જોઈએ. ખરેખર તો આપણામાં અનંત ચક્રો ગતિમાન છે, જે સતત ગોળ ગોળ ફર્યા કરે છે.

પ્રશ્નઃ ગાયત્રી મંત્ર આત્મસાક્ષાત્કાર માટે ઉપયોગી થાય?

ગાયત્રી છે શું? એનો અર્થ જ 'જે બધાંને અજવાળે છે. એના પર મારી એકાગ્રતા હો' એ છે.

પ્રશ્નઃ આપણી પ્રાર્થનાઓ ફળે છે ખરી?

હા, પ્રાર્થનાઓ ફળે છે. કોઈ વિચાર વૃથા નથી જતો. દરેક વિચાર એક યા બીજે અવસરે એની અસર ઊભી કરે છે. ઈશ્વરની સંપૂર્ણ શરણાગતિ સ્વીકારી, પોતાની નિરાધારતા જાણી, અહમ્ નામશેષ કરી હંમેશ કહો, 'હે ઈશ્વર! 'હું' નહિ, 'તું' અને એમ 'હું' અને 'મારા' ના બધા ખ્યાલો ત્યજી દઈ ઈશ્વરની મરજી પર બધું છોડી દો. જ્યાં સુધી ભક્ત ઈશ્વર પાસે આ કે તે માન્યા કરે ત્યાં સુધી સમર્પણ સંપૂર્ણ ગણી શકાય નહીં.' ઈશ્વર પાસે મુક્તિની પણ અપેક્ષા રાખ્યા વિના તેને કેવળ ચાહવા માટે જ ચાહવો એ જ સાચું સમર્પણ છે. આત્મા ઓળખ દ્વારા કે ભક્તિ દ્વારા કે પ્રાર્થના દ્વારા અહમ્ વિસર્જન સધાય તો જ પ્રારબ્ધ પર વિજય મળે.

પ્રશ્નઃ પ્રાણાયામ દ્વારા મનને નિર્મૂળ કરી શકાય?

જે આત્મખોજની પદ્ધતિ અનુસરવા અસમર્થ હોય તે મનને નિયંત્રિત કરવાના ઉપાય તરીકે પ્રાણાયામની પ્રદ્ધતિ અપનાવી શકે. પ્રાણાયામ બે પ્રકારના છેઃ

(૧) શ્વાસને નિયંત્રિત અને નિયમિત કરવા માટેનાં.

(૨) કેવળ શ્વાસને નીરખવા માટેના.

પ્રશ્નઃ પ્રાણાયામમાં પ્રમાણ ભાન હોવું જોઈએ?

શ્વાસ નીરખવો એ પણ એક પ્રકારનો પ્રાણાયામ છે.

પ્રશ્નઃ પ્રાણાયામથી શું સિદ્ધ થાય છે?

પ્રાણાયામ થી મનની એકાગ્રતા કે મનનું એકકેન્દ્રીયપણું સિદ્ધ કરવા કામ આવે છે. ભટકતા મનને નિયંત્રિત કરવા અને એકલક્ષિતા સિદ્ધ કરવા તે કામ આવે છે. પ્રાણાયામથી મન નિયંત્રિત કર્યા પછી એ નિયંત્રિત મન આત્મા સાથે એકરૂપ ન થાય ત્યાં સુધી 'હું કોણ છું' ના પ્રશ્ન પર સવાર રાખવાનું છે.

<u>સાધનાઃ</u>

દરેક વખતે બહિર્મુખ થતા જતા મનને અંતર્મુખ બનાવવા ખેંચવું અને આત્મામાં એને સ્થિર કરવું. એના સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય નથી. બહિર્મુખ મટી અંતર્મુખ થઈ, આત્મસ્થિત થશો તો જ કેવળ આત્મા અનુભવશો.

પ્રશ્નઃ ધ્યાન કરવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય કયો?

તમને જે શ્રેષ્ઠ લાગે તે ખરો. તમારા બધા વિચારો ને દૂર રાખનારી પદ્ધતિ તમે ધ્યાન માટે અપનાવો.

પ્રશ્નઃ આત્મ સાક્ષાત્કાર માટે સત્સંગ જરૂરી ખરો?

'સત્સંગ' એટલે સત્ કે સત્ય સાથે સમાગમ. શંકરાચાર્યે કહ્યું છે: 'ત્રણે લોકમાં સત્સંગ જેવી કોઈ બીજી નાવ નથી કે જે જન્મમરણના સમંદરની પાર સરળતાથી લઈ જઈ શકે.'

પ્રશ્નઃ 'હું કોણ છું?' એ માનસિક ખોજ કરતાં પહેલાં પોતાના શ્વાસનું નિરિક્ષણ કરવું જરૂરી છે?

વિચાર વિલય કરવા અને મનને નિયંત્રિત કરવા (એ સહજ સાધ્ય ન બને ત્યાં સુધી) પોતાના શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ.

પ્રશ્નઃ સોહમ્ અને હું કોણ છું? બંને એક છે?

બંનેમાં અહમ્ સામાન્ય છે પણ એક સોહમ્ છે, બીજું કોડહમ્ છે એટલે બંને અલગ છે, 'હું કોણ છું?' માં 'હું' એ 'અહંકાર' છે. એ શોધી તેનું મૂળ શોધી કાઢો તો તે સાચા 'હા'માં ભળી જાય, તેનું અલગ અસ્તિત્વ રહે નહિ.

પ્રશ્નઃ વેદાંતોનો સાર શું છે?

દેહમ્ નાડહમ્! કોડહમ્? સોહમ્!

'હું' ઈશ્વરનું પ્રથમ નામ છે. તેથી તેનો મંત્ર તરીકે ઉપયોગી કરવામાં વાંધો નથી. ઈશ્વર સર્વત્ર છે, તમારી ભીતર પણ છે, એટલે 'હું' નું રટણ તમને 'હું બ્રહ્મ છું'ની પ્રતીતિ કરાવશે.

જે 'હું' તરીકે ઊઠે છે એ તો 'અહંકાર' છે. એમાંથી જે પ્રગટે છે, જેનો આવિર્ભાવ થાય છે, એ આત્મા છે.

પ્રશ્નઃ ઈશ્વર દર્શન માટે ગુરુ કૃપા જરૂરી ખરી?

ઈશ્વર જોવા ગુરુકૃપા જોઈએ. ગુરુકૃપા માટે ઈશ્વરની કૃપા જોઈએ અને ઈશ્વરની કૃપા કેવળ ઉપાસનાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રશ્નઃ જે ઈશ્વરની શરણાગતિ સ્વીકારે તેને માથે જવાબદારીનો ભાર રહે ખરો?

તમે જો એવું અનુભવો કે, ઈશ્વર જ કર્તાહર્તા છે, બધું એની ઈચ્છા પ્રમાણે જ થાય છે અને એની સંપૂર્ણ શરણાગતિ સ્વીકારી લો તો તમારી જવાબદારી રહે નહિ. નહિ તો તમારો સાચો સ્વભાવ શોધો અને મુક્તિ મેળવો.

પ્રશ્નઃ બધાંને શરણાગતિનો માર્ગ કેમ સરળ લાગે છે?

પણ હકીકતમાં શરણાગતિ સ્વીકાર્યા પછી આપણા ગમા-અણગમા રહેવા ન જોઈએ. પોતાનું સંપૂર્ણ અન્-અસ્તિત્વ સિદ્ધ કરી, આપણે ઈશ્વરની ઈચ્છાને સર્વોપરી માનવી પડે. સમર્પણ ત્યારે જ સંપૂર્ણ બને, જ્યારે 'તું જ સર્વસ્વ છે' 'તું જ કર્તાહર્તા છે' એવો ભાવ હંમેશ ઈશ્વર પ્રત્યે રહેવા પામે.

પ્રશ્નઃ શરણાગતિ અને આત્મજ્ઞાન એક જ છે?

આત્મસાક્ષાત્કારના બે રસ્તા છેઃ એક રસ્તો 'હું'નું મૂળ શોધી, એમાં ભળી જવાનો છે, બીજો રસ્તો 'હું' નિરાધાર અને અસહાય છું, ઈશ્વર જ સર્વશકિતમાન છે. બંનેમાં અહમ્ વિસર્જન એ લક્ષ્ય છે તેથી શરણાગતિ અને આત્મજ્ઞાન બંનેને એકમેકના પર્યાય ગણી શકાય.

પ્રશ્નઃ આપ ગુરુનું માર્ગદર્શન અનિવાર્ય નથી ગણતા?

મેં એવું કહ્યું નથી, પ્રભુ સર્વજ્ઞ, સર્વોત્તમ અને સર્વશકિતમાન છે, પછી તે ભગવાનની પૂજા, આરાધના કે ભકિત કરે. જ્યારે તે અમુક ચોક્કસ કક્ષાએ પહોંચશે ત્યારે તે જાગૃતિ માટે અધિકારી બનશે અને એ જ ઈશ્વર કે, જેને તે આરાધે છે. તે ગુરુ તરીકે આવી તેને દોરશે. ગુરુ પણ તેને એટલું જ કહેવા આવશે કે, 'ઈશ્વર તારી ભીતર જ વસે છે. ભીતર ઝાંક અને પ્રતીત કર' ખરેખર તો ઈશ્વર, ગુરુ અને આત્મા એક જ છે.

ઈશ્વર, ગુરુ અને આત્મા એક છે. ભકિત જ્યારે તમને પકવ બનાવે ત્યારે ઈશ્વર ગુરુ રૂપે આવી તમારા મનને અંદર તરફ ધકેલે છે. ભીતર આત્માની જેમ તે તમને અંદર ને અંદર ખેંચે છે. આવા ગુરુનું હોવું આવશ્યક છે. અલબત્ત, પોતાના ગુરુની અનુપસ્થિતિમાં માણસ બીજા ગુરુ પાસે જઈ શકે. બધા ગુરુ એક જ છે. કારણ કે એ કોઈ આકાર કે દેહ નથી.

પ્રશ્નઃ કુંડલિની એટલે શું?

શરીરમાં રહેલી 'આત્મશકિત'ને યોગીઓ 'કુંડલિની' કહે છે વિચાર સંપ્રદાય આને 'જ્ઞાન' કહે છે. ભક્તો આને 'પ્રેમ' કે 'ભકિત' તરીકે ઓળખે છે. કુંડલિની કરોડરજ્જુના આધાર-મૂલાધારમાં નિહિત કે સુષિપ્ત હોય છે. મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે મગજનાં જુદાં જુદાં ચક્રો દ્વારા સહસ્રની પરાકાષ્ટાએ તેને પહોંચાડવા જાગૃત કરવી જોઈએ.

પ્રશ્નઃ નિર્વિકલ્પ સમાધિ કોને કહેવાય?

મનને એકાગ્ર કે વિચારમુક્ત કરવા સભાન પ્રયત્ન કરવા પડે તો તે 'નિર્વિકલ્પ સમાધિ' કહેવાય. જ્યારે મહાવરાથી (પ્રેકટિસથી) આપણે એ અવસ્થામાં સ્થિર થઈને, એમાં જવા-આવવાનું ન રહે એ 'સહજ સમાધિ'.

પ્રશ્નઃ આત્મ સાક્ષાત્કાર એટલે શું?

આપણે જે અવસ્થાને 'સાક્ષાત્કાર' કહીએ છીએ એ કૈવલ 'આત્માનું હોવું' છે. બીજી કોઈ પરિભાષા આપણી પાસે નહીં હોવાથી આપણે 'સાક્ષાત્કાર' સંજ્ઞાનો શિથિલ પ્રયોગ કરીએ છીએ. જે કેવળ સત્ય છે. સાક્ષાત્ છે તેનો વળી સાક્ષાત્કાર કેવો?

દરેકનાં સ્વયંપ્રમાણિક અનુભવ 'હું છું' એ કાયમી છે. આત્માનું બીજ નામ 'પ્રત્યક્ષ' છે. 'હું છું' એ સત્ય છે.

પ્રશ્નઃ મનુષ્યનું સૌથી શ્રેષ્ઠ સુખ કયું?

આત્માનુભૂતિના ઉછળતા ધોધ આગળ દુનિયામાં તમામ સુખ પરપોટા જેવાં છે. ત્યાગ અને સાક્ષાત્કાર એક જ છે. એક જ અવસ્થાના એ બે અંશો છે. અનાત્મ ત્યજવો એ ત્યાગ છે, અને આત્મા ગ્રહવો એ જ્ઞાન કે સાક્ષાત્કાર છે. 'આત્માસાક્ષાત્કાર'ની વાત જ વૃથા છે. શેનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે? જે સાક્ષાત્ છે, એ તો નિરંતર છે, એનો વળી સાક્ષાત્કાર કેવો? કરવાનું કેવળ આટલું જ છે કે આપણે મિથ્યાનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે જે મિથ્યા છે તેને સત્ય માન્યું છે. આ વલણ આપણે ત્યજી દેવાનું છે. આપણી ભીતર યુગ જૂના સંસ્કાર આપણે ખંખેરી કાઢવાના છે, અને જ્યારે બધું નિર્મૂળ થાય ત્યારે કેવળ આત્મા પ્રકાશી રહે. મુક્તિ, જ્ઞાન, ધ્યાન આપણો સાચો સ્વભાવ છે. એ આત્માના પર્યાયો છે.

પ્રશ્નઃ આત્મ સાક્ષાત્કાર ભ્રમ છે કે વાસ્તવિકતા?

એક રીતે આત્મ સાક્ષાત્કારની વાત ભ્રામક છે ખરેખર તો આત્મ નિરંતર આત્મા જ છે તેનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો રહેતો નથી. જે કંઈ છે એ આત્મા છે અને આત્મા સિવાય બીજું કંઈ જ નથી તો પછી કોનો, શેનો, કેવી રીતે સાક્ષાત્કાર કરવાનો?

પ્રશ્નઃ આપણું ધ્યેય આત્માની મુક્તિનું હોવું જોઈએ?

મુક્તિ આપણો સહજ સ્વભાવ છે. આપણે મુક્તિની ઈચ્છા કરીએ છીએ એ હકીકત જ દર્શાવે છે તેમ બધાં બંધનોમાંથી મુક્તિ એ આપણો સાચો સ્વભાવ છે. મુક્તિની ઈચ્છા જ્યાં સુધી રહે છે. ત્યાં સુધી માણસ બંધનમાં રહે છે.

પ્રશ્નઃ મુક્તિ શું છે? આપ એને હાસ્યાસ્પદ કેમ ગણો છો?

મુક્તિ આપણો સ્વભાવ છે, એ આપણું બીજું નામ છે. એટલે એની માગણીની વાત જ હાસ્યસ્પદ છે. આપણે પરમ તત્ત્વથી અલગ નથી. અલગ છીએ એવું આપણે કલ્પી લઈએ છીએ. એમાંથી મુકત થવા ભારે સાધના દ્વારા એકતા અનુભવીએ છીએ.

પ્રશ્નઃ મને મુક્તિનો માર્ગ બતાવશો?

મુક્તિ છે શું? તે ક્યાં છે તમે ક્યાં છો? બંને વચ્ચે અંતર કેટલું (કેવુંક) છે કે, આપણે રસ્તાની વાત કરી શકીએ? પહેલાં તમારો આત્મા કયાં છે તે શોધી કાઢો અને પછી જુઓ કે આ પ્રશ્ન રહે છે ખરો?

પ્રશ્નઃ કલિયુગ કરતાં સત્‌યુગમાં મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવી વધારે આસાન ન હતી?

સત્‌યુગ કરતાં કલિયુગમાં મુક્તિ મળવી વધારે આસાન છે. સાચું પૂછો તો મુક્તિ પ્રાપ્ત

કરવાની હોતી નથી. આપણે સિમિત છીએ કે શરીર છીએ કે ઉપાધિ છીએ એવો ખ્યાલ ત્યજી દઈએ તો મુક્ત જ છીએ.

પ્રશ્નઃ જ્ઞાન એટલે શું?

'તમે આપેલું આ સર્વે જે તમારું છે તેને મેં મારું માનવાની ભૂલ કરી હતી. હવે મને સમજાય છે કે એ સર્વ તમારું જ છે. એ મારું છે એવું માનવાનો દંભ હું નહિ કરું!' આવું જ્ઞાન એ ઈશ્વર કે આત્મા સિવાય બીજું કંઈ નથી.

'હું' અને 'મારું' કંઈ છે જ નહિ. કેવળ આત્મા જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે એ જ જ્ઞાન છે. સાચું તો એ છે કે 'પોતે કર્તા છે' એવું કલ્પ્યા વિના કે કોઈ પણ રીતે પોતાની જાતને તદાકાર કર્યા વિના જ્ઞાની ગમે તેટલું અને તે પણ ઉત્તમ રીતે પોતાનું કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે. જ્ઞાનીના શરીર દ્વારા કોઈક શકિત કાર્ય કરે છે અને તે શકિત પોતાનું કાર્ય સંપન્ન કરવા તેના શરીરનો ઉપયોગ કરે છે.

પ્રશ્નઃ ૐ શું છે?

ૐ એ સર્વસ્વ છે. એ બ્રહ્મનું બીજું નામ છે.

પ્રશ્નઃ ઈશ્વરનું સાચું સ્વરૂપ કેવું છે?

ઈશ્વર એક એવું અસ્તિત્વ છે કે બધા રૂપોમાં છે પણ તે સ્વયં આ કે તે રૂપ નથી. તે અનેકમાં એક રૂપે છે અને સર્વ આકારોમાં નિરાકાર છે.

પ્રશ્નઃ મારે ઈશ્વરનાં દર્શન કરવા શું કરવું?

પહેલાં તો તમને 'હું' મારે 'ઈશ્વર' અને 'દર્શન' દ્વારા શું અભિપ્રેત છે એ જાણો.

પ્રશ્નઃ જીવ, શિવ કે પરમાત્મા કેવી રીતે બની શકે?

આપણે શિવ કે પરમાત્મા વિશે કશું જાણતા નથી. આપણે જીવ કે આત્માને જ જાણી શકીએ.

એક પરમ તત્ત્વ સિવાય કશાનું અસ્તિત્વ નથી. એ તત્ત્વને નથી જન્મ, નથી મરણ. એ નથી સાધક, નથી મુમુક્ષુ, નથી મુક્ત, નથી બદ્ધ. એ કેવળ એકત્વ છે, નિરંતર છે.

પ્રશ્નઃ પૂર્ણ પુરુષોત્તમ બની શકાય?

તમે અધમ, મધ્યમ કે ઉત્તમ પુરુષની સામાન્યતા ત્યજી શકો તો પૂર્ણ પુરુષોત્તમ બની શકો.

'કર્તા પ્રત્યેક જીવને એના પૂર્વકર્માનુસાર અથાવ પ્રારબ્ધ પ્રમાણે ચલાવે છે. જે જે નથી થવાનું તે હજારો પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ નહિ થાય, જે થવાનું છે તેને અટકાવવા ગમે તેટલા પ્રયત્ન કરવામાં આવશે તો પણ તે થશે જ. એટલા માટે સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય શાંત જ રહેવાનો છે.'

★★★

"અક્રમ વિજ્ઞાન"

(ચરણનિધિમાંથી સાભાર દાદા ભગવાન)

"નમસ્કાર વિધિ"

- આખા બ્રહ્માંડમાં જીવમાત્ર 'સત્ય (મૂળ) સ્વરૂપ' ને અત્યંત ભક્તિપૂર્વક નમસ્કાર કરું છું.
- 'સત્ય (મૂળ) સ્વરૂપ' એ ભગવત સ્વરૂપ છે. જેથી આખા જગતને 'ભગવત સ્વરૂપે' દર્શન કરું છું.
- 'સત્ય (મૂળ) સ્વરૂપ' એ 'શુદ્ધાત્મા સ્વરૂપ' છે. જેથી આખા જગતને 'શુદ્ધાત્મ સ્વરૂપે' દર્શન કરું છું.
- 'સત્ય (મૂળ) સ્વરૂપ' એ 'તત્ત્વ સ્વરૂપ' છે. જેથી આખા જગતને તત્ત્વજ્ઞાને કરીને દર્શન કરું છું.

નિશ્ચય- વ્યવહાર - ચરણાવિધિ

હે નિરાગી, નિર્વિકારી, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ, સહજાનંદી, અનંતજ્ઞાની, અનંતદર્શી, ત્રૈલોક્ય પ્રકાશક, શુદ્ધ, બુદ્ધ, ચૈતન્યઘન, સ્વરૂપ, પરમ જ્યોતિ સુખધામ એવા હે વિતરાગી પરમાત્મા! હું નિશ્ચય નિર્ણયથી કેવળ શુદ્ધાત્મા છું. મને આપની સંપૂર્ણ શકિત આપો. મને શુદ્ધાત્માનું સતત સ્મરણ આપો. આપનું અખંડ નિદિધ્યાસન આપો. આપના અખંડ સદ્‌ગુણો મારામાં ઉત્કૃષ્ટપણે સ્ફુરાયમાન થાઓ.

હે વિશ્વબંધુ એવા પ્રગટ શુદ્ધાત્મા સ્વરૂપ પ્રભુ! આપ આ કાળને વિશે બીજા રામ કે કૃષ્ણ જ છો. આપ જ મારા પ્રગટ શુદ્ધાંત્મા છો. આપનામાં જેવો આત્મા વર્તે છે, તેવો જ આત્મા મારામાં વર્તાવો, મારું મન અને બુદ્ધિ સર્વથા આપને વશ વર્ત્યા કરો. સમસ્ત વિશ્વની વિસ્મૃતિ અને કેવળ એક આપની જ સ્મૃતિ મને પ્રાપ્ત થાઓ. ભાવે કરીને કેવળ શુદ્ધાત્માનુભવ સિવાય આ જગતની કોઈપણ વિનાશી ચીજ મારે જોઈતી નથી. હું ક્ષણેક્ષણે સદાય સર્વથા સ્વસત્તામાં રહી સ્વસત્તાનો જ ઉપભોગ કરું તેમજ પરસત્તામાં કદી જ પ્રવેશ ન કરું. એ મારો દઢ નિર્ણય પૂરો પાડો.

હે વિશ્વવંધ એવા પ્રગટ શુદ્ધાત્મા સ્વરૂપ પ્રભુ! મારા સર્વ પ્રકારના સર્વ દોષોની મને ક્ષમા આપો, દયા આપો, શાંતિ આપો, સમતા આપો, સત્ય આપો, ત્યાગ આપો, વૈરાગ્ય આપો.

સંસાર ભજવવાના આરંભ કાળથી આજ દિન પર્યાત આ જગતના જીવોની કંઈ પણ શંકા-કુશંકા કરી, કરાવી કે અનુમોદી હોય, કંઈપણ અપરાધ કર્યા, કરાવ્યા કે અનુમોધ્યા હોય, કંઈ પણ વિરાધનાઓ કરી, કરાવી કે અનુમોદી હોય, કંઈ પણ વિરાધનાઓ કરી, કરાવી કે કર્તા પ્રત્યે અનુમોધ્યા હોય. કંઈપણ અંતરાયો કરાવ્યા કે કર્તા પ્રત્યે અનુમોધ્યા હોય. છ મહાવ્રતોના ભંગ કરી સ્વકાર પાપ સ્થાનકોએ કરીને કંઈ પણ અવિનય, અવિવેક, અભકિત, અપકાર્ય કે દોષ જાણે

અજાણ્યે કર્યા, કરાવ્યા કે કર્તા પ્રત્યે અનુમોધ્યા હોય તો તે સર્વે દોષોની હું ક્ષમા માગું છું. આલોચના, પ્રતિક્રમણ, પ્રત્યાખ્યાન કરું છું. મને ક્ષમા કરો.

હે વિશ્વવંદ્ય, એવા પ્રગટ શુદ્ધાત્મા સ્વરૂપ પ્રભુ! આપ નિરાગી, નિર્વિકારી, સચ્ચિદાનંદ સ્વપુરુષ, સહજાનંદી, અનંતજ્ઞાની, અનંતદર્શી, ત્રૈલોક્ય, પ્રકાશક છો. હું ભાવકર્મ, દ્રવ્યકર્મ, મન-વચન-કાયાના નામની સર્વ માયા, આપ પ્રગટ પરમાત્મા સ્વરૂપ પ્રભુનાં સુચરણોમાં સમર્પણ કરું છું. હું ચૈતન્યઘન સ્વરૂપ એવો શુદ્ધાત્મા છું. હું સ્વરૂપી છું, હું સ્વસંગ છું, હું અક્ષય છું, હું અમૂર્ત છું, હું અચ્યુત છું. હું અમર છું, હું જન્મ-મરણથી મુકૃત એવો શુદ્ધાત્મા છું, હું આત્માબાદ્ય સ્વરૂપી છું, હું પરમાનંદ સુખ સ્વરૂપવાળો છું હું સત્કીર્ણવત એવો શુદ્ધાત્મા છું, હું સ્વરૂપ પ્રકાશક એવો શુદ્ધાત્મા છું, હું 'દાદા ભગવાન' જેવો શુદ્ધાત્મા છું, હું મહાવીર ભગવાન જેવો શુદ્ધાંત્મા છું, હું 'શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન' જેવો શુદ્ધાત્મા શું, હું જ્ઞાનપુત્ર છું અને આપ મારા જ્ઞાનપિતા છો.

હું અનંત જ્ઞાનવાળો છું, હું અનંત દર્શનવાળો છું, હું અનંત શાશ્વિકતાવાળો છું, હું અનંત સુખનું ધામ છું, હું શાશ્વત સ્વભાવવાળો છું, ક્રોધ, માન, માયા, લોભ એ લઘુ-ગુરુ સ્વભાવથી જ છે. અવસ્થાઓમાં હું સંપૂર્ણ શુદ્ધ છું. હું સર્વાંગ શુદ્ધ છું.

હું અવિનાશી છું, હું અવ્યર્થ છું, હું સૂક્ષ્મ છું, હું કેવળ નિર્વિકલ્પ વિતરાગી જ્ઞાન માત્ર છું, હું નિર્મળ અખૂટ પરમાનંદ સ્વરૂપ છું, હું સર્વ પરદ્રવ્યોથી સર્વથા ઉદાસીન જ છું.

સૂર્ય સમાન તેજસ્વી અને ચંદ્ર સમાન શીતલ એવા હે વિતરાગી પરમાત્મા! તમારા લોપાયમાન ભાવોથી હું સર્વથા નિર્લેપ એવો શુદ્ધાત્મા છું. મન, વચન થી સત્સંગી જ છું. મન, વચન, કાયાની ટેવો અને તેના સ્વભાવને હું જાણુ છું. મન, વચનથી સત્સંગ જ છું. મન, વચન, કાયાથી તદ્ર ભિન્ન એવો હું શુદ્ધાત્મા છું. સ્થૂળતાથી સૂક્ષ્મતામ સુધીની તમામ સંસારી અવસ્થાઓનો હું જ્ઞાતા, દૃષ્ટા માત્ર છું, આનંદ સ્વરૂપ છું, અહારી આહાર કરે છે અને હું નિરાહારી માત્ર તેને જાણું છું. અવસ્થા માત્ર કુદરતી રચના છે. જેને કોઈ રચનાર નથી, તે વ્યવસ્થિત છે.

મન, વચન, કાયાથી આપના જેવી સહજતા મને પ્રાપ્ત થાઓ, આપની દ્રષ્ટિ એ જ મારી દ્રષ્ટિ રહો. આપનો સ્વભાવ તે જ મારો સ્વભાવ રહો. આપનું જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર્ય અને સુખ તે જ મારું જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર્ય અને સુખ રહો.

હે વિશ્વબંધુ એવા પ્રગટ શુદ્ધાત્મા સ્વરૂપ પ્રભુ! મને અને કલ્યાણમૂર્તિ સમકિત થાય, મહાત્માઓની તીવ્ર જ્ઞાન દિશા પ્રાપ્ત થાઓ. સંપૂર્ણ અર્પણતા પ્રાપ્ત થાઓ. સંપૂર્ણ અભેદતા પ્રાપ્ત થાઓ, સંપૂર્ણ વિતરાગતા પ્રાપ્ત થાઓ. પ્રબળ પુરુષાર્થ પ્રાપ્ત થાઓ. સર્વે કલ્યાણમૂર્તિ સમકિતધારી મહાત્માઓના શુદ્ધાત્માને અત્યંત ભકિતથી અભેદ ભાવે વારંવાર ત્રિકાળ નમસ્કાર.

હે વિશ્વવંદ્ય એવા પ્રગટ શુદ્ધાત્મા સ્વરૂપ પ્રભુ! આપનો બોધેલો સત્સંગ મારામાં નિરંતર થાઓ. આપનું બોધેલું સમયક જ્ઞાન મને ક્ષણે ક્ષણે જાગૃતિ અર્પો. સ્થૂળ સંયોગો, સૂક્ષ્મ સંયોગો, વાણીના સંયોગો પર છે ને પરાધીન છે, એ જ્ઞાન મારા હૃદયને વિશે સંસ્થાપિત રહો. કોઈ દખલ કરું નહિ તેવી શકિત આપો. કેવળ દેખભાળ કરું નહિ તેવી શકિત આપો. કેવળ એક આપની જ કૃપાનો સ્વભિલાષી છું. આપનાં ચરણાવિંદ ને મારા હૃદયમાં સ્થાન પામો. હું શુદ્ધાત્મા છું, હું શુદ્ધાત્મા છું.... હું નિશ્ચય નિર્ણયથી કેવળ શુદ્ધાત્મા જ છું!

જય સચ્ચિદાનંદ.... જય સચ્ચિદાનંદ...

દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે 'હું' શુદ્ધાત્મા છું. પોતાને જ સંભળાય તે રીતે બોલતાં બોલતાં સૂવું 'ભગવાન' ની સાક્ષીએ દેહધારી (પોતાનું નામ લેવું) ના મન, વચન, કાયાના યોગ, ભાવકર્મ, દ્રવ્યકર્મ વગેરે કર્મથી ભિન્ન એવા હે શુદ્ધાત્મા ભગવાન આજ દિન સુધી જે જે (દોષ થયા હોય તે વર્ણવા) દોષ થયા છે તેની ક્ષમા માગું છું. સ્વલોચના પ્રતિક્રમણ પ્રત્યાખ્યાન (અફસોસ) કરું છું. મને ક્ષમા કરો, ક્ષમા કરો હવેથી ફરી આવા દોષ કયારેય પણ નહીં કરું. એવો દઢ નિશ્ચય કરું છું. હે ભગવાન! મને એવો કોઈ દોષ ન કરવાની પરમ શકિત આપો, શકિત આપો, શકિત આપો.

''સુવાક્યો''

(૧) મનમાં પણ કોઈની બુરાઈ કરવી નહિ એ સૂક્ષ્મ અહિંસા છે.

(૨) દરરોજ પોતાના કરેલા કાર્યોનું સ્વઅધ્યન કરવું. ખરાબ કાર્યો અને સારાં કર્મોને યાદ કરવા, ખરાબ કર્મો માટે પ્રભુ પાસે માફી માગવી.

(૩) શ્રદ્ધા બહારથી થાય છે, વિશ્વાસ અંદરથી પેદા થાય છે, જ્યાં બુદ્ધિ અટકે છે ત્યાં શ્રદ્ધાં કામ કરે છે.

★★★

"અષ્ટાવક્ર ગીતા" સાર

૧. જનક (અષ્ટાવક્ર મુનિને) કહે છે : હે ભગવાન! (મનુષ્ય) આત્મજ્ઞાનને કેવી રીતે મળે છે? (તેની) મુકિત કેવી રીતે થાય છે? કે મને કહો.

૨. અષ્ટાવક્ર મુનિ કહે છે : પ્રિય (રાજન્)! જો (તું) મુકિતને ઈચ્છતો હોય તો (ઈન્દ્રિયોના) વિષયોને વિષની જેમ છોડી દે અને ક્ષમા, સરળતા, દયા, સંતોષ અને સત્યનું અમૃતની જેમ સેવન કર.

૩. તું પૃથ્વી નથી, જળ નથી, અગ્નિ નથી, વાયુ નથી તેમજ આકાશ પણ નથી. મુકિતને માટે આ બધાના સાક્ષી રૂપે રહેલા ચિદ્રૂપ આત્માને જાણ અથવા બધાના સાક્ષી રૂપે રહેલી ચિદ્રૂપને પોતાના આત્મા તરીકે જાણ.

૪. જો (તું) દેહને (આત્માથી) છૂટો પાડીને ચિદ્રૂપમાં સ્થિર થઈને રહીશ (તો) હમણાં જ તું સુખ, શાંત અને બંધન મુકત બનીશ.

૫. તું પ્રિય અર્થાત્ બ્રહ્માદિ વર્ણ નથી, (બ્રહ્મચર્ય આદિ), આશ્રમી પણ નથી અને તું 'ઈન્દ્રગોચર' - ઈંદ્રયોથી પમાય એવો નથી. તું તો અસંગ, નિરાકાર અને સંપૂર્ણ વિશ્વનો સાક્ષી છે. એમ વિચારીને તું સુખી થા.

૬. રાજન્! ધર્મ અને અધર્મ તેમજ સુખ અને દુઃખ એ તો મનને લાગે છે નહિ કે તને તું કર્તા નથી તેમજ ભોકતા પણ નથી, પણ તું હંમેશ મુકત જ છે.

૭. તું સર્વનો એક દ્રષ્ટા છે અને નિરંતર અત્યંત મુકત છે, તું જે બીજાને દ્રષ્ટા તરીકે જુએ છે, તે જ તારા બંધનનું કારણ છે.

૮. 'હું કર્તા છું' એવા અહંભાવ રૂપી મોટા કાળા સાપ વડે દોષિત થયેલો તું, 'હું' કર્તા નથી એવા વિશ્વ રૂપી અમૃતને પી સુખી થા.

૯. જેમાં આ કલ્પિત વિશ્વ દોરડામાં સર્પની જેમ ભાસમાન થાય છે તે આનંદના પરમ અવધિ રૂપ જ્ઞાન તું જ છે (માટે) સુખપૂર્વક વિહાર કર.

૧૦. જે પોતાને મુકત માને છે તે મુકત છે, અને જે પોતાને બંધાયેલો માને છે તે બંધાયેલો છે, કારણ કે અહીં (આ જગતમાં) આ લોકવાદ સાચો છે કે જેવી મતિ તેવી ગતિ થાય છે.

૧૧. આત્મા સાક્ષી, વ્યાપક, પૂર્ણ, એક, મુકત, ચૈતન્ય સ્વરૂપ, અક્રિય, અસંગ, નિઃસ્પૃહ અને શાંત છે (પરંતુ) ભ્રમને કારણે સંસારવાળો હોય તેમ ભાસે છે.

૧૨. હે પુત્ર, દેહધ્યાસ રૂપ બંધન વડે લાંબા કાળથી તું બંધાયો છે, તે પાશને 'હું જ્ઞાન રૂપ છું' એવા જ્ઞાન રૂપ ખડ્ગ વડે છેદી નાખી સુખી થા.

૧૩. તું અસંગ, અક્રિય, સ્વયંપ્રકાશ અને નિર્દોષ છે. જે તું સમાધિ (ચિંતન) કરી રહ્યો છે તે જ તારું બંધન છે.

૧૪. તારા વડે આ વિશ્વ વ્યાપ્ત થયેલું છે અને તારામાં જ તે વણાયેલું છે. ખરું જોતાં તો તું શુદ્ધ જ્ઞાન સ્વરૂપ છે. (માટે) શુદ્ધ ચિત્તવૃત્તિને વશ થા.

૧૫. તું કોઈની પણ ઈચ્છા વિનાનો, વિકાર રહિત, ચિંતા રહિત (નિર+ભર=નિર્ભર) વિનાનો, શાંત અંતઃકરણવાળો, ઊંડી બુદ્ધિવાળો, ક્ષોભરહિત અને માત્ર ચૈતન્યમાં જ નિષ્ટા રાખનારો થા.

૧૬. તું શારીરાદિક સાકાર વસ્તુઓ ને ખોટી માન અને નિરાકારને નિશ્ચલ અર્થાત્ નિત્ય માન, આ તત્ત્વના અર્થાત્ નિરાકાર તત્ત્વના ઉપદેશથી ફરી સંસારમાં જન્મવાનો સંભવ રહેતો નથી.

નોંધ : સાકારને ખોટુ અને નિરાકારને નિત્યમાન, જેથી ફરી જન્મવું પડે નહિ.

૧૭. જેવી રીતે અરીસાની મધ્યમાં પ્રતિબિંબ બનેલા રૂપની અંદર તેમજ બહાર ચારે બાજુએ માત્ર એ અરીસો જ રહેલો છે અને તેના સિવાય તેનાથી જુદુ બીજું કાંઈ નથી તેવી રીતે આ શરીરમાં પણ અંદર તેમજ બહાર ચારે બાજુએ એક માત્ર પરમેશ્વર જ અર્થાત ચૈતન્ય જ રહેલું છે અને તેના સિવાય તેનાથી જુદુ બીજું કાંઈ જ નથી.

૧૮. જેવી રીતે ઘડામાં બહાર તેમ જ અંદર એક જ સર્વ વ્યાપક આકાશ રહેલું છે, તેવી જ રીતે સમસ્ત ભૂતગણોમાં (અંદર તેમજ બહાર) નિત્ય અવિનાશી બ્રહ્મ રહેલું છે.

૧૯. જેવી રીતે આ દેહને એક માત્ર 'હું' જ પ્રકાશમાન કરું છું, તેવી રીતે જગતને પણ 'હું' જ પ્રકાશમાન કરું છું. આથી સમસ્ત જગત જ મારું છે અથવા કાંઈ પણ મારું નથી.

૨૦. જેમ પાણીથી ઉત્પન્ન થયેલા તરંગો, ફીણ અને પરપોટા પાણીથી ભિન્ન નથી, તેમ આત્મામાંથી બહાર નીકળેલું વિશ્વ આત્માથી ભિન્ન નથી.

૨૧. જેમ વિચાર કરતાં જણાય છે કે કપડું તાંતણા રૂપ જ છે અર્થાત્ તાંતણાથી કપડાનું અસ્તિત્વ ભિન્ન નથી તેમ વિચાર કરતાં જણાય છે કે આ વિશ્વ આત્માનો જ અંશ છે અર્થાત્ ભિન્ન નથી.

૨૨. આત્માના (સ્વરૂપના) અજ્ઞાનને લઈને જ જગત ભાસમાન થાય છે, પરંતુ આત્માજ્ઞાન થતાં ભાસતું નથી. દોરડાના અજ્ઞાનથી જ સર્પની ભ્રાંતિ થાય છે પરંતુ તેનું (અર્થાત્ દોરડાનું) જ્ઞાન થતાં (સર્પ) ભાસતો નથી.

૨૩. જેમ અજ્ઞાનથી કલ્પાયેલું રૂપુ છીપમાં ભાસે છે, સર્પ દોરડામાં ભાસે છે અને મૃગ જળ સૂર્યનાં કિરણોમાં ભાસે છે, તેમ અરે! અજ્ઞાનથી જ કલ્પાયેલું વિશ્વ મારામાં અર્થાત્ 'હું' માં ભાસે છે.

૨૪. બ્રહ્માથી માંડીને તૃણ સુધીના જગતનો નાશ થતાં પણ જે 'હું'નો વિનાશ થતો નથી તેવા 'હું' ને નમસ્કાર હો. અહો 'અહં' અર્થાત્ 'હું' કેટલો આશ્ચર્ય ભર્યો છે.

નોંધ : અહીં પોતાને નમન કરવાનું કહે છે -

૨૫. અહો 'અહં' મને અર્થાત્ 'અહં' ને નમસ્કાર હો. 'હું' દેહધારી હોવા છતાં એક જ છું. નથી ક્યાંય જતો કે નથી આવતો, પરંતુ વિશ્વને વ્યાપીને રહ્યો છે.

નોંધ : નિજ આત્માને નમસ્કાર કરવાનું કહે છે. -

૨૬. અહો 'અહં'! મને અર્થાત્ 'અહં' ને નમસ્કાર હો. ''મારા'' જેવો ચતુર કોઈ નથી કે જેના શરીર સાથે સંસર્ગ સાધ્યા વિના આ વિશ્વ ચિરકાળથી ધારણ કરાયું છે.

૨૭. અહો 'અહં' ! મને અર્થાત્ 'અહં'ને નમસ્કાર હો કે જે 'મારા' માં કાંઈ જ નથી, અથવા તો જે 'મારા' માં વાણી અને મનના વિષય રૂપ બનેલું બધુંય છે.

૨૮. જ્ઞાન, જ્ઞેય અને જ્ઞાતા એ ત્રિપુટી જયાં વાસ્તવિક રીતે નથી પરંતુ એ જયાં અજ્ઞાનને લઈને ભાસે છે તે 'હું' નિરંજન છું.

૨૯. અહો! જે દ્વૈતથી ઉત્પન્ન થતું દુઃખ છે તેનું (સત્ય જ્ઞાન સિવાય) બીજુ કાંઈ ઓસડ નથી. આ સમસ્ત દૃશ્ય પ્રપંચ મિથ્યા છે. 'હું' એક અને શુદ્ધ ચૈતન્ય રસ છું.

૩૦. શરીર સાથે આ વિશ્વ છે જ નહિ અને આત્મા શુદ્ધ ચૈતન્ય માત્ર છે તો પછી જગતની કલ્પના શામાં કરવી?

૩૧. શરીર, સ્વર્ગ, નરક, બંધન-મોક્ષ અને ભય એ બધું કલ્પના માત્ર જ છે. તેની સાથે ચિદાત્મા રૂપ મારો શો સંબંધ છે?

૩૨. હું દેહ નથી, તેમ દેહ મારો નથી અને હું જીવ પણ નથી, કારણ કે હું ચૈતન્ય છું, જીવન પ્રત્યે જે ઈચ્છા હતી તે મારે માટે બંધન હતું.

૩૩. અષ્ટાવક્ર બોલ્યા : આત્માને વાસ્તવિક રીતે એક અને અવિનાશી જાણ્યા પછી, આત્મજ્ઞ અને ધીરે એવા ધનની પ્રાપ્તિ પ્રત્યે તને પ્રીતિ કેમ થાય છે?

૩૪. જેમાં વિશ્વ સમુદ્રમાં તરંગની જેમ સ્ફુરે છે તે 'હું' જ છું એમ જાણ્યા પછી (પણ) તું પામર મનુષ્યની જેમ શા માટે દોડાદોડ કરે છે?

૩૫. આત્માને શુદ્ધ ચૈતન્ય રૂપ અને અત્યંત સુંદર જાણવા છતાં જે મનુષ્ય વિષયોમાં અત્યંત આસકત બને છે, તે મલિનતાને જ પામે છે.

૩૬. પરમ અદ્વૈતમાં સ્થિર થયેલા અને મોક્ષને માટે પ્રયાસ કરતો મનુષ્ય પણ ભોગના અભ્યાસને લઈને વ્યાકુળ બનેલો હોઈ કામને વશ થાય છે, તે આશ્ચર્ય છે.

૩૭. કોઈ જ પોતાના આત્માને અને જગતના ઈશ્વરને અદ્વૈત (એક રૂપ) જાણે છે તે જ જાણે છે, તેને જ આચરણમાં મૂકે છે. તેને કયાંયથી ભય આવતો નથી.

૩૮. સમુદ્રમાં જેમ પરપોટો ઉદય પામે છે, તેમ તારામાંથી વિશ્વ ઉદય પામે છે. એ પ્રમાણે આત્માને એક માત્ર જાણીને સ્વરૂપમાં લીન થઈ જા.

૩૯. 'અહં' અર્થાત 'હું' જ સર્વ ભૂતોમાં છું અને સર્વ ભૂતો મારામાં છે. આ ખરું જ્ઞાન છે, તો પછી આ જગત આદિ નો ત્યાગ, ગ્રહણ કે લય સંભવતો નથી.

૪૦. વાસનાઓ જ સંસાર છે તેથી તે બધીને ત્યજી દે. વાસનાઓના ત્યાગથી સંસારનો ત્યાગ થઈ જશે અને જે પરમ પદમાં સ્થિતિ થવી જોઈએ તે આજે જ થઈ જશે.

૪૧. મિત્ર, જમીન, ધન, ઘર, સ્ત્રી, સગાસંબંધી ઈત્યાદિ સંપત્તિ સ્વપ્ન અને ઈન્દ્રજાલની (જાદુગરીની) જેમ માત્ર ત્રણ કે પાંચ દિવસની જ છે એમ જો.

૪૨. જ્યાં જ્યાં તૃષ્ણા છે ત્યાં સંસાર છે એમ સમજ, માટે બળવાન વૈરાગ્યનો આશ્રય લઈને તૃષ્ણા રહિત બની સુખી થા.

૪૩. રાજ્ય, પુત્રો, પત્નીઓ, શરીરો અને સુખોમાં તુ આસકત હતો છતાં પણ જન્મોજન્મ નાશ પામી ગયો.

૪૪. અહીં સર્વનું નિર્માણ કરનાર ઈશ્વર જ છે બીજો કોઈ જ નથી એમ જેણે નિશ્ચય કર્યો છે અને જેની બધી આશા અંતઃકરણમાં નાશ પામી છે તેવો શાંત મનુષ્ય કદી પણ આસકત થતો નથી.

૪૫. સમય સમય પર આવતી આપત્તિ અને સંપત્તિ દૈવ કૃપાથી જ આવે છે એમ જેણે નિશ્ચય કર્યો છે તેવો સંતોષી અને હંમેશાં શાંત ઈંદ્રિયોવાળો કોઈ જ ઈચ્છા કરતો નથી, તેમ જ કોઈનો શોક પણ કરતો નથી.

૪૬. સુખ-દુઃખ અને જન્મ-મૃત્યુ દૈવ ગતિથી જ આવે છે એમ જેણે નિશ્ચર્ય કર્યો છે, તેવો સાધ્ય કર્મને જોનારો અને પરિશ્રમ રહિત બનેલો મનુષ્ય કર્મ કરતો રહે છતાં લોપાતો નથી.

૪૭. આ સંસારમાં ચિંતાને લઈને જ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજી કોઈ રીતે થતું નથી એમ જેણે નિશ્ચય કર્યો છે તે ચિંતાથી રહિત અને સર્વત્ર સ્પૃહાહીન મનુષ્ય સુખી અને શાંત બને છે.

૪૮. 'હું' દેહ નથી, દેહ 'મારો' નથી, 'હું' બોધ રૂપ છું એવો જેણે નિશ્ચય કર્યો છે તેવો મોક્ષને પ્રાપ્ત થયેલો મનુષ્ય કરેલા કે ન કરેલા કર્મને સંભારતો નથી.

૪૯. વિષયોમાંથી રસ જતો રહે એ જ મૃત્યુ છે, વિષયોમાંથી રસ હોવો એ જ બંધન છે. આટલું જ માત્ર જ્ઞાન છે માટે જેમ ઈચ્છામાં આવે તેમ કર.

૫૦. હું દેહ નથી, તેમ દેહ તારો નથી, તું ભોક્તા કે કર્તા પણ નથી, તું તો સદા શિવ સ્વરૂપ સાક્ષી અને કોઈના પર પણ આધાર ન રાખનારો છે માટે સુખપૂર્વક વિચાર.

૫૧. સર્વ ભૂતોમાં પોતાના આત્માને અને પોતાના આત્મામાં સર્વ ભૂતોમાં રહેલો જાણીને અહંકાર અને મમત્વથી રહિત બનીને તું સુખી થા.

૫૨. ગુણો (સત્વ, રજસ અને તમસ) વડે ઢંકાયેલો દેહ સ્થિત રહે છે. આવે છે અને જાય છે. આત્મા જતો પણ નથી અને આવતો પણ નથી, શા માટે તું તેનો શોક કરે છે ?

૫૩. જે જે તું જુએ છે, ત્યાં ત્યાં તું જ એકલો ભાસમાન થાય છે. શું કહું, બાજુ-બંધ અને ઝાંઝર સોનાથી ભિન્ન ભાસે છે ખરાં ?

૫૪. જે આ છે તે 'હું' અને આ 'હું' નથી એવા ભેદભાવે છોડી દે. બધુંય 'આત્મા' જ છે એમ નિશ્ચય કરી સંકલ્પ રહિત બની સુખી થા.

૫૫. ધ્યાનનો સર્વત્ર ત્યાગ કર અને હૃદયમાં કાંઇ પણ ધારણ કર નહિ. તું આત્મા હોવાથી મુક્ત જ છે, તો પછી વિચાર કરીને શું કરવાનો છે ?

૫૬. આ કર્યું અને આ નહિ એવા દ્વંદ્વોથી મન જ્યારે મુક્ત બને છે ત્યારે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ પ્રત્યે ઉદાસીન બને છે.

૫૭. જો શંકર તારા ઉપદેશક થાય કે વિષ્ણુ અથવા કમળમાંથી જન્મેલા બ્રહ્મા પણ ઉપદેશક થાય, તો પણ બધું ભૂલી જવા સિવાય અને શાંતિ થવાની નથી.

૫૮. આ બધું જગત કલ્પના માત્ર છે અને આત્મા મુક્ત નિત્ય છે. એમ જાણ્યા પછી ધીર પુરુષ બાળકની જેમ શું ચેષ્ટા કરે છે ?

૫૯. બધું આત્મા જ છે એમ નિશ્ચય કર્યા પછી શાંત બનેલા યોગીને આ 'હું' છું, આ 'હું' નથી. એવી કલ્પનાઓ નષ્ટ બની જાય છે.

૬૦. શાંત અને શુદ્ધ આત્માવાળા અને આત્મામાં જ સ્થિર બનેલ ધીર પુરુષને કશું પણ ત્યજવાની ઇચ્છા હોતી નથી. તેમ જ કશું મેળવવાની પણ આશા હોતી નથી.

૬૧. મૂઢ મનુષ્યો એકાગ્રતા અથવા ચિત્ત નિરોધનો વારંવાર અભ્યાસ કરે છે, પરંતુ જ્ઞાનીઓ તો આત્મપદમાં સૂતેલાની જેમ સ્થિર બનેલા હોઇ કાંઇ કરવાપણું જોતા જ નથી.

૬૨. પ્રયત્ન ન કરવાથી અથવા પ્રયત્ન વડે પણ મૂઢ મનુષ્ય સુખ પામતો નથી, જ્યારે માત્ર તત્વનો નિશ્ચય થતાં જ બુદ્ધિમાન મનુષ્ય સુખી બને છે.

૬૩. જ્યારે મનુષ્ય પોતાના આત્માને અકર્તા અને અભોક્તા માને છે, ત્યારે બધી ચિત્તવૃત્તિઓ ક્ષીણ બને છે.

૬૪. શુદ્ધ વૈરાગ્ય શું ?, ત્યાગ શું ? શમ શું ?

સુભાષિતો (સાખીઓ)

૧. આત્મા ઔર પરમાત્મા, અલગ રહે બહુ કાલ;
સુંદર મેલા કર દીયા, સદગુરુ મિલા દલાલ.

૨. જાગો લોકો મત સુવો, ન કરો નિંદસે પ્યાર;
જૈસો સપનો રૈન કો, તૈસો યહ સંસાર.

૩. કબીર આ જુગ કુછ નહીં, છિન ખારા છિન મીઠ,
આજ જો દેખ્યા મેડી યે, કાલ મસાણે દીઠ.

૪. મુડદેકુ ભી દેત હૈ, કફન લાકડી આગ,
જીવત નર ચિંતા કરે, તાકા બડા અભાગ.

૫. આય મિલા સો દૂધ બરાબર, માંગ લિયા સો પાની;
ખેંચ લિયા સો રકત બરાબર, ગોરખ બોલ્યા વાણી.

"ચાલો ભગવાનને મળવા જઇએ"

ઉપનિષદનાં પાંચ મહાવાક્યોઃ ઉપનિષદોનાં પાંચ મહાવાક્યો છે કે જે પરમાત્માના સીધા સાક્ષાત્કાર સુધી જવાનું પ્રચંડ સામર્થ ધરાવે છે.

(૧) **તત્વમસિઃ** છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં- 'તે' તું છે. આ 'તે' એટલે બ્રહ્મ એટલે કે ભગવાન. જેનું ચિંતન કરતાં કરતાં બ્રહ્મસ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે. બ્રહ્મની અનુભૂતિ એ જ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર.

(૨) બીજું વાક્ય છે. **"અહં બ્રહ્માસ્મિ"** બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ-આમાં 'હું બ્રહ્મ છું' આનું ચિંતન કરતાં કરતાં બ્રહ્મની અનુભૂતિ થાય છે.

(૩) ત્રીજુ વાક્ય **'પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ'** ઐતરિય ઉપનિષદ. આ મંત્રનું રટણ કરતાં કરતાં બ્રહ્મનું જ્ઞાન થાય છે. જેથી તેની અનુભૂતિ થાય છે.

(૪) ચોથું વાક્ય **'અયં આત્મા બ્રહ્મ'** માંડક્ય ઉપનિષદમાં છે. તેના રટણથી બ્રહ્મનું જ્ઞાન થઈ તેની અનુભૂતિ થાય છે.

(૫) પાંચમું વાક્ય **'સોહમસ્મિ'** તે હું છું. છાંદોગ્ય ઉપનિષદના આ મંત્રથી બ્રહ્મનું જ્ઞાન થઈ તેની અનુભૂતિ થાય છે.

આ ઉપનિષદોના મહાકાવ્યોના જ્ઞાનને અનુભવવા માટે સાધના દ્વારા વ્યક્તિગત પ્રયત્નની જરૂર છે. શાસ્ત્રોએ બતાવેલા આ માર્ગનું અનુસરણ કરવાથી પરમાત્માનો માર્ગ જરૂર ખૂલે છે અને આંતરપ્રકાશની દિવ્ય અનુભૂતિ ચોક્કસ થાય છે.

શ્રી રામકૃષ્ણ કથામૃત, રમણ મહર્ષિની રમણ ગીતા, શ્રી અરવિંદનું દિવ્ય જીવન અને યોગમાર્ગનો સમન્વય, આ ગ્રંથોએ દિવ્ય વિભૂતિની ચેતના સાથે અનુભૂતિ કરાવી શકે છે. પ્રભુની ચેતના સાથે એકરૂપ બની ગયેલા એ દિવ્યાત્ઓ આ પૃથ્વી ઉપર પરમાત્મામય જીવન કેવું હોય તેનો આદર્શ પૂરો પાડે છે.

ભક્તિના સાધનોઃ મૂર્તિપૂજાઃ મોટેભાગે પૂજા-પાઠ નિત્યક્રમ પ્રમાણે થતાં રહેતાં હોય છે. આથી ટેવ મુજબ યંત્રવત્ પૂજા-સ્તુતિ-સ્તવનોના પાઠ થયા કરતા હોય છે. પણ મન તેમાં ડૂબતું નથી. આવા પૂજા-પાઠ આખી જીંદગી કરવામાં આવે તો પણ જીવનમાં પરિવર્તન આવતું નથી.

પ્રાર્થનાઃ ભક્તિનુ બીજું સાધન છે પ્રાર્થના. એટલે કે ભક્તના હૃદયમાંથી ભગવાન પ્રત્યે થતું નિવેદન. સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાથી જો પ્રાર્થના કરવામાં આવે તો તેનું પિરણામ ચોક્કસ મળે છે, પ્રાર્થના માટે સ્થળ કે સમય પણ મહત્વનાં નથી. હરતાં-ફરતાં, ખાતાં-પીતાં, કામ કરતાં, ગમે તે સમયે થઈ શકે છે. શ્રેષ્ઠ પ્રાર્થના તો એ જ કહેવાય કે જેમાં કંઇ જ માગણી ન કરતાં તેમની કૃપાની યાચના કરવી. પ્રાર્થના ભગવાન અને મનુષ્ય વચ્ચેનો અદ્રશ્ય સેતુ છે.

જ્ઞાનમાર્ગઃ જ્ઞાન એટલે જાણવું. ભગવાનના સ્વરૂપને જાણવું તેનું નામ જ્ઞાન. સાચું જ્ઞાન એ 'સ્વ' સ્વરૂપનું જ્ઞાન છે. એ જ ઈશ્વરનું જ્ઞાન છે. પણ એ જ્ઞાન મનથી મળતું નથી. કેમ કે મન પોતે જ

અજ્ઞાનમય છે. જ્ઞાન એ આત્મ જાગૃતિની પ્રક્રિયા છે. જ્ઞાન ક્યાંય બહારથી આવતું નથી. સ્વયં એ મનુષ્યની અંદરથી પ્રગટ થાય છે. જ્ઞાન માર્ગમાં ખૂબ સાવધાનીની જરૂર છે. તેમાં સર્વ પ્રથમ મનને શાંત કરવાનું રહે છે. પણ મનને શાંત કરવું એટલે તોફાની બેકાબૂ ઘોડાને વશમાં કરવો. એ મુશ્કેલ કામ છે, પણ અશક્ય નથી.

<u>મનની શાંતિ:</u> મન ખૂબ જ ચંચળ છે, બળવાન છે અને હઠીલું છે. એને રોકવું એ તો વાયુને રોકવા જેવું અત્યંત મુશ્કેલ છે. તે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી જ વશ થાય છે. મનને જોતા રહેવું, મનથી ઉપર જવું, મનને સમજાવવું, મનને સાચી વસ્તુમાં રસ લેતા કરવું. મનને શાંત કરવા માટે મનની સાથે ઝગડો કરવાની જરૂર નથી. કલાકોના ધ્યાન કરવાની જરૂર નથી, ફક્ત જરૂર છે મનની દિશા બદલવાની મનના વિષયો બદલવાની.

<u>શ્વાસોશ્વાસને અનુસરવા:</u> મનને શાંત કરવાની એક પદ્ધતિ પોતાના શ્વાસોશ્વાસને જોયા કરવાની પણ છે. તમારા શ્વાસોશ્વાસ પર નજર રાખો અને જોયા કરો મન શાંત થઈ જશે.

વિચારોને મનમાં આવતા અટકાવવા: મનને જોતા રહો. જેવો વિચાર મનમાં દાખલ થવા આવે કે તરત જ તેને બહાર કાઢી દો.

<u>ધ્યાન:</u> ધ્યાન એટલે કોઈપણ વિષય કે વસ્તુ ઉપર કરવામાં આવતી સંપૂર્ણ એકાગ્રતા.

ધ્યાન કોનું ધરવું ? ભગવાન નિરાકાર છે અને તે સાકાર પણ છે. મનુષ્યોને દિવ્યતાના માર્ગે લઈ જવા માટે સચ્ચિદાનંદ પોતે દેહ ધારણ કરીને પૃથ્વી ઉપર આવે છે. તો તે અવતાર રૂપનું પણ ધ્યાન કરી શકાય. બીજું છે 'સ્વ' સ્વરૂપનું ધ્યાન. એટલે કે પોતાની અંદર રહેલા પરમાત્માની દિવ્ય જ્યોતિનું ધ્યાન. સ્વ સ્વરૂપ ધ્યાન મસ્તક ઉપર બ્રહ્મરંધ્રમાં થઈ શકે. ભ્રૂકુટિની મધ્યમાં આજ્ઞાચક્રમાં થઈ શકે. હૃદયમાં અનાહત ચક્રમાં પણ થઈ શકે. આપણા સૂક્ષ્મ શરીરમાં સાત ચક્રો છે, તે ચક્રોમાં ધ્યાન કરી શકાય. વ્યક્તિએ પોતે જો પોતાની રીતે ધ્યાન ધરવું હોય તો હૃદયમાં રહેલી પરમાત્માની જ્યોતિનું પોતાના આત્માનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ. તમારા ઉંડાણમાં એક દિવ્ય અગ્નિ પ્રજ્વલિત છે. એ અગ્નિ એ જ તમારી અંદર રહેલો ભગવાનનો અંશ. એ જ તમારી સાચી શાંતિ છે. એના સાદને સાંભળો. ધ્યાન માટે વહેલી સવારનો સમય શ્રેષ્ઠ છે. તે સમયે ધ્યાન ખૂબ ઝડપથી લાગી જાય છે. સમગ્ર વાતાવરણ શાંત હોય છે. દિવ્ય આંદોલનોથી ભરપૂર હોય છે. જેથી ભગવાનની અનુભૂતિ જલ્દી થાય છે. એકાંત શાંત અને પવિત્ર સ્થળે ધ્યાન કરવું જોઈએ. જેટલો વધારે સમય ધ્યાન થાય તેટલો ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર જલ્દી થઈ શકે છે.

<u>કર્મમાર્ગ:</u> (૧) સાચી રીતે કર્મ કરવું જોઈએ (૨) પૂર્ણતા માટે કર્મ કરવું જોઈએ. (૩) કર્મો અર્પણ રૂપે કરવાં જોઈએ. (૪) કર્મો એકાગ્રતાપૂર્વક કરવાં જોઈએ (૫) અનાસક્ત ભાવે કર્મો કરવાં જોઈએ.

માર્ગનાં અવરોધક પરિબળો: (૧) અહંકાર (૨) સિદ્ધિઓની મોહજાળ (૩) દિવ્ય દર્શનો, દિવ્ય યાત્રા માટે શ્રદ્ધા, આંતરિક શુદ્ધિકરણ માટે ધીરજની આવશ્યકતા છે.

● ● ●

સંતવાણીનાં મોતી

૧. આ દેહને ધારણ રાખનાર તત્વ તે (પ્રાણ) શ્વાસ-ઉશ્વાસ રૂપે છે. તે સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવાનું સાધન છે.

તમારા શ્વાસ રૂપી નાભિમાં 'સોહં' (નિજ-સ્વરૂપ) શબ્દનો નાદ ઊઠી રહ્યો છે. તે હંસ હર દમે દમ અજંપા જાપ કરી રહ્યો છે. તેનો અખંડ તાર લાગી રહ્યો છે. ઈંગલા-પિંગલા (ચંદ્ર-સૂર્ય) તે શ્વાસમાં ચાલતી નાડી છે અને તે બંનેનું એકરૂપ થતાં તે સુષુમણા છે. કહેવાય તે એકરૂપ થતાં મન રૂપી માછલી વિંધાય છે. શ્વાસોશ્વાસ અને રણકાર (નાદ)ના ત્રિવેણીની માંય ચૈતન્ય જ્યોતિ સ્વરૂપે ઝળહળી રહી છે. તેમાંથી શબ્દ સ્વરૂપ મોતી વરસી રહ્યાં છે.

૨. આત્માનો કોઈ કોષ નથી તે ધામ પંચકોષી પર છે ત્યાં તો મનને આગળ ચલાવનારી ચૈતન્ય ધારાને 'સુરતા' કહે છે. સ્વરૂપ તરફ લઈ જનારી ધારાને 'નૂરત' કહે છે. સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરાવનારી ચૈતન્ય ધારાને 'શબ્દ' કહે છે. તે શબ્દ દેહ છતાં વિદેહમાં છે. જે જીભનો વિષય નથી. તે ધામ પંચકોષથી પર છે. ત્યાં સુરતા ધ્યાન ધરવું અને પ્રાણને નિયમમાં લાવવો. શ્વાસને જીવતાં રોમરોમમાં તેનો રંગ લાગી જાય છે. ત્યારે ઘટના સર્વે ચોર (અવિધ્યા) આપોઆપ ટળી જાય છે, ત્યારે દેહપણું ટળી જાય છે.

૩. 'સાહેબ' આપ તો હાજર સાક્ષાત ઈશ્વર છો. તે તત્વ સ્વરૂપ અણુઅણુમાં વ્યાપી રહ્યું છે તે સ્વરૂપ આપ પોતે દેહધારી છતાં પરમાત્મા છો. આ પંચભૂત રૂપ પાંચ તત્વના જામા પહેરીને જાણવા માટે કોઈ જડમાં ભટકાવવાની જરૂર નથી. આપનું નિત્ય સ્વરૂપ સર્વેના ઘટમાં ઘટોઘટ વ્યાપી રહ્યું છે. તેને પામવા માટે કોઈ કર્મકાંડ ઉપાસના કરવાની જરૂર નથી તેમજ બહાર ભટકવાની જરૂર નથી.

૪. પવનરૂપી શ્વાસને અને ઉશ્વાસને ડેરી છે, તેમાં શબ્દ બ્રહ્મનાદ સ્વરૂપે ગાજી રહેલ છે. તેમાં મનને રાખતાં તે મન પવનમાં સમાઈ જાય તો તે મનપવન એકરૂપ બન્યાં. તે જ નિત્ય સ્વરૂપ આત્મા છે. મન જ્યાં સુધી તેનાથી જુદા ઘાટ ઘડે છે ત્યાં સુધી અજ્ઞાન અવસ્થા રૂપ જીવ છે, પણ શ્વાસના સ્મરણથી મન તેમાં સમાઈ ગયું તો કૈવલ આત્મા છે.

૫. દેહને પ્રકાશનાર શુદ્ધ ચૈતન્ય આત્મા તે 'હું' છું. તે મારું નિત્ય સ્વરૂપ છે. જે ચર્મચક્ષુથી દેખાય છે તે પણ 'હું' જ છું અને જે ચર્મચક્ષુથી નથી દેખાતું તે પણ 'હું' જ છું. આકાશ સામે જુઓ તે અનંત રૂપે સર્વને ધારણ કરી રહે છે તે પણ મારું વૈરાટ સ્વરૂપ છે.

૬. ચિત્તને વિષયાધીન થતું અટકાવવું એ વૈરાગ્યનો ખરો અર્થ છે. વિષયો સ્વથી કાબૂમાં રહે પણ આપણે તેના કાબૂમાં ન રહીએ તેવા મનોબળને વૈરાગ્ય કહેવાય.

આત્મજ્ઞાન એટલે નિજ સ્વરૂપનું ભાન થવાથી સંસાર ઉપરથી જે અભાવ થાય તે શ્રેષ્ઠ વૈરાગ્ય કહેવાય.

૭. કોઈ નવધા ભક્તિ કરે છે તેમાં ખાસ કરીને કર્મકાંડમાં રાચે છે અને કર્મો કરી ફળની આશામાં રાચે છે. કોઈ કેવળ મહાપુરુષની વાતો વાંચી આનંદ પામે છે, પણ કોઈ કર્મકાંડથી કે પઠન-પાઠનથી ઈશ્વરના સાચા સ્વરૂપની પિછાન થતી નથી. ભગવાનનું સાચું સ્વરૂપ-પ્રગટ સ્વરૂપ ઘટોઘટ વસતો આત્મા છે. તે આત્મજ્ઞાન થાય તે ભગવાનની સાચી ઓળખાણ છે.

૮. આપણે આપણા શરીર વિશે કશું જાણતા નથી. શા માટે આપણે જાણતા નથી ? કારણ કે આપણું ધ્યાન શરીરની અંદર રહેલી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓને પકડી શકે તેટલું એકાગ્ર નથી. તેવી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓને સમજવા માટે મન ઊંડું ઉતરે ત્યારે જણાય. આ આખા શરીરને જે ગતિમાં મૂકે છે તેને આપણે પકડવાનો છે.

૯. અગર જેના આધારે આ દેહ ચાલે છે, જેને આધારે ઇંદ્રિયો સર્વ કાર્યો કરે છે, જેને આધારે મનને પ્રેરણા મળે છે. તે સર્વના આધાર રૂપ ઘટોઘટમાં પ્રગટ સ્વરૂપે પ્રાણ છે. તેનું બિલકુલ સ્પષ્ટ સ્વરૂપ તે શ્વાસોશ્વાસ છે. આપણું મન તે પ્રાણ શ્વાસોશ્વાસમાં સ્થિર કરવું. જે પ્રાણ મનનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે.

૧૦. આ પ્રાણશક્તિ પરના કાબૂથી અનંત શક્તિઓનો ખજાનો (દરવાજો) ખૂલી જાય છે. મન સીધેસીધું આત્માનો અનુભવ કરી શકતું નથી, પણ પ્રાણના નિયમનથી મન-પ્રાણ એક સ્વરૂપ બનતાં તે જ આત્મ સ્વરૂપે મહાલે છે. જગતનાં સર્વે બળો તે આ સત્તાને આધિન છે.

૧૧. સાધક મન અને ઇંદ્રિયોને વશ કરી પોતે સ્થિર બની પોતાનામાં ચાલતા હર દમેદમ પ્રાણ સ્વરૂપમાં એકાગ્ર બને છે ત્યારે તે કેવલ આત્મા છે. તે સહજ સ્મરણને સહયોગ કરે છે.

૧૨. જ્યારે અંતર્મુખ આત્મા સામે સમવૃત્તિનો પ્રવાહ વહેવા લાગે છે ત્યારે આત્મપદ પ્રાપ્ત થવાય.

૧૩. હે માનવ ! દ્રશ્ય જગત તરફ મનનો જે પ્રવાહ વહે છે તે બંધનનું કારણ છે. જ્યારે અંતર્મુખ આત્મા તરફ મનનો પ્રવાહ થાય ત્યારે મોક્ષનું કારણ સમજવું જોઈએ.

૧૪. હે માનવ ! જેઓને વિચાર દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ છે, તેઓને જ બધા પદાર્થોનું જ્ઞાન થાય છે. વિચારથી આત્માપદની પ્રાપ્તિ થાય છે અને તેને પામીને પુરુષ પરિપૂર્ણ થાય છે. આપણા અંતકાળનું, મરણનું દુઃખ કાયમ માટે દૂર કરવાની શક્તિ તો ફક્ત આધ્યાત્મિકતામાં જ છે.

૧૫. મનુષ્ય શરીરમાં નિત્ય નિવાસ કરનાર આશા અને ઇચ્છા અને તેનાથી ઉત્પન્ન થનારી અતૃપ્તિનો સમૂળગો નાશ કરીને તેને નિજાનંદના સામ્રાજ્ય પદે સ્થાપિત કરવાની શક્તિ તો ફક્ત આધ્યાત્મક-વિદ્યામાં જ છે.

૧૬. જો ચિત્ત શુદ્ધ હોય તો શત્રુ પણ મિત્ર થઈ જાય છે અને સાપ તેમજ વાઘ પ્રેમની નજરે જુએ છે.

૧૭. સંસારનાં સમસ્ત પાપો, અરે દુઃખોની ઉત્પત્તિ અજ્ઞાનના કારણે જ થઈ છે. સત્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિથી જે દિવસે મનુષ્ય માત્રને ચૈતન્ય શક્તિનો પરિચય થશે તેમ તેમાં પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ ઉપજશે તે દિવસે માનવ જાતિ સંપૂર્ણ સુખી થશે.

૧૮. મુક્ત અવસ્થા શું છે ? સુખ-દુઃખ, પાપ-પુણ્ય, સુલભ-દુર્લભ વગેરે જે દ્વંદ્વ આપણે હંમેશાં જોઇએ છીએ તેનાથી જે અલગ થઇ ગયો છે, તે જ મુક્તિ છે, જેવી રીતે દુઃખ, પાપ મુક્તિ માટે બાધક છે. તેવી જ રીતે સુખ, પુણ્ય અને સુલભતા પણ સાચી મુક્તિમાં બાધા રૂપ છે.

૧૯. જીવ આત્માને સત્ય જ્ઞાન થાય અને તે સત્ય જ્ઞાનના યોગથી જીવ મુક્તિને પ્રાપ્ત કરે છે. સંસાર, જડ અસત્ય, સ્વપ્નવત્ બદલાવવાનો અને નાશવાન છે, જ્યારે પરમાત્મા સત્-ચિત્ આનંદસ્વરૂપ છે. સૃષ્ટિ રૂપી ગ્રંથનું પઠન કરીને જીવ આત્માએ હંમેશાં પરમાત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને જ્ઞાની બનવું જોઇએ.

૨૦. જેને આપણે રામ કહીએ, કૃષ્ણ કહીએ કે ભગવાન કહીએ પણ તેમણે જ આ પાંચ તત્વના ઘાટમાં શુદ્ધ ચૈતન્ય સ્વરૂપે આવીને વાસો કર્યો છે. તેમણે ઘટોઘટમાં શ્વાસોશ્વાસ રૂપે બે પાંખો છે. દેહ દશામાં સબડતો જીવ આ ચૈતન્ય નિજ સ્વરૂપ છે તે જાણતો નથી. જે કાયમ સાથમાં રહી ગાજી રહ્યો છે. તેને તમારા નિત્ય સ્વરૂપની કે જન્મ મરણ જેવી કોઇ ખબર નથી. એટલે જેને જન્મવા કે મરવાપણાની ખબર નથી. પણ આ કલ્પના તો જીવને તેના સ્વરૂપની અજ્ઞાનતાને લઇને જ લાગેલી છે.

૨૧. તત્વસાર સ્વરૂપને જાણવા તમારા ઘટમાં ખોજ કરો. જે ખેલ નિરાધાર ખેલે ખેલાઈ રહ્યો છે, તે અંતર દ્રષ્ટિથી ખોજ્યા વિના ક્યાંથી પામશો?

૨૨. જે પ્રકાશ ચૈતન રૂપે રોમે રોમ વ્યાપી રહેલો છે, તેને એક નિરંતર સ્વરૂપને જોઇ લ્યો, પણ હોઠ, કંઠ કે જીભના ચાલ્યા વિના ઉનમુન થઇને.

૨૩. જ્યાં ધ્યાન માત્રથી અમૃત વર્ષે છે અને અખંડિત નાદ ગર્જના થાય છે, અનુભવ રૂપી બીજ ચમકે છે, જેને જોતાં ઘટાકાશમાં અચંબાનો કોઇ પાર રહેતો નથી, પણ જ્યારે જીવ રજોગુણ, સત્વગુણ અને તમોગુણથી પર થાય ત્યારે આ અનુભવને પામે.

૨૪. દેહમાં દેહાંતીત પુરુષ શુદ્ધ ચૈતન સ્વરૂપે બિરાજે છે. તેને પારખવાને માટે અંતઃદ્રષ્ટિ કરવી જોઇએ. જે મન સ્વચ્છ, નિર્મળ અને શાંત બને છે તે મન અંતર્મુખ બની શકે છે. જેટલો જપ, ઉપાસના, કર્મકાંડ વગેરે કરવાનું કહ્યું છે તે મનને સમજાવવા માટે છે અને સત્સંગ કરવાનું કહ્યું છે તે પણ મનને સમજાવવાને માટે છે. સત્સંગ અને સંત સેવા દ્વારા મનના મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ ટળે ત્યારે વૃત્તિ અંતરમુખ થાય તે પોતે આત્મદર્શી બની શકે છે.

૨૫. વિચાર કરીને જરા જો તો ખરો કે કોણ તારી સ્ત્રી છે ? કોણ તારો પુત્ર છે ? આ વિશાળ સંસારમા તું કોનો છે ? અને ક્યાંથી આવ્યો છે ? હે ભાઈ ! આ બધી બાબતોના તત્વ ઉપર વિચાર કરીને ગોવિંદનું ભજન કર.

૨૬. જ્યાં સુધી શરીરમાં પ્રાણ છે ત્યાં સુધી જ ઘરના લોકો ખબર અંતર પૂછે છે પણ પ્રાણ નીકળતાં જ આ શરીર કોઇના ખપનું રહેતું નથી.

૨૭. ભલેને ગંગા, સાગર વગેરે તીર્થોમાં ગમન કરો, અનેક વ્રતોનું પાલન કરો અથવા અનેક પ્રકારનાં દાન કરતા રહો, પણ આત્મજ્ઞાન વગર આ બધી વાતો વ્યર્થ છે. આ બધાથી નથી મોક્ષ મળવાનો કે નથી જન્મ-મરણના ફેરામાંથી છુટકારો મળવાનો.

૨૮. સૌ પ્રથમ તો જીવને મનુષ્ય શરીર મળવું એ જ અત્યંત દુર્લભ છે. ઇશ્વરની કૃપાથી મનુષ્ય જન્મ મળવા છતાં જે મૂઢ અભિમાની આત્મશાંતિ એટલે કે મોક્ષ આપનારા માર્ગ ઉપર નથી ચાલતો તે ખરેખર આત્મઘાતી છે.

૨૯. ભલે કોઇ સમસ્ત વેદ અને શાસ્ત્રોની વ્યાખ્યા કરવા માંડે તથા વિવિધ પ્રકારનાં શુભ કાર્યો કરી સ્વર્ગના ભોગોને પ્રાપ્ત કરે, પણ જ્યાં સુધી આત્મા અને પરમાત્માની એકતાનું પૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત નથી થતું ત્યાં સુધી આત્માની ઉન્નતિ થતી નથી.

૩૦. સત્ય તો પરમાત્મા છે કે જે સત્-ચિત્ત અને આનંદસ્વરૂપ છે, જેની સત્ય જ્યોત અને સત્ય નામ ઘટઘટમાં તથા કણકણમાં વ્યાપક છે. સત્ય પરમાત્માને અગ્નિ, વીજળી, સૂર્ય, ચંદ્ર પ્રકાશિત નથી કરતાં પરંતુ તે સ્વયં પોતાના જ પ્રકાશ વડે પ્રકાશિત છે.

૩૧. સર્વ વ્યાપક હૃદયમાં બિરાજેલા નામનું જ્ઞાન કરાવીને કહ્યું છે કે સત્ય નામ જ અવિનાશી, અમૃત, પ્રણવ, અક્ષરબ્રહ્મ પરમાત્માનું નિર્વિકાર, નિર્વિશેષ સ્વરૂપ છે પરમાત્માની પ્રાપ્તિનું બધી જ રીતે આ સર્વ શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

૩૨. જેવી રીતે જળકૂકડી ડૂબકી લગાવે છે છતાંય પગ સૂકા જ રહે છે અથવા કમળ પાણીમાં રહેવા છતાંય પાણીથી અલગ રહે છે તેવી રીતે મનુષ્ય માટે પણ નામને જાણવું અત્યંત આવશ્યક છે, કે જેના વડે તે સંસારમાં રહેવા છતાંય સંસારથી અલગ રહી જાય. જેનું નામ સ્મરણ કરવાથી જીવ કર્મ કરવા છતાં એકલો રહેવા છતાં નિર્લેપ રહે છે અને છેવટે આવાગમનના ચક્રથી છુટીને પરમાત્માની પરમ જ્યોતિમાં સમાઇ જાય છે.

૩૩. આત્મામાં જે ગુપ્ત શક્તિ રહેલી છે, તે હંમેશાં અન્ય આત્માના શક્તિ સંચાર કરવાથી જાગૃત થઇ જાય છે. આ વાત એટલી બધી સાચી છે કે મોટા ભાગના લોકોમાં (ક્ષેત્રોમાં) આવી જાતની મદદ ન મળે તો કામ ચાલે જ નહિ. બહારથી શક્તિ આવીને આપણા અંતર-આત્માની શક્તિ ઉપર કામ કરે છે, ત્યારે જ આત્માની ઉન્નતિનો આરંભ થાય છે અને ત્યારે જ માનવીનું ધાર્મિક જીવન શરૂ થાય છે અને ત્યારે જ માનવી પરમ શુદ્ધ અને પૂર્ણ થાય છે.

૩૪. આત્માને જાગૃત કરવા માટે અન્ય આત્મા પાસેથી શક્તિ ગ્રહણ કરવી અત્યંત જરૂરી છે.

૩૫. તમે તમારા આત્માનો જે અનુભવ પ્રાપ્ત કરો છો તે પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે.

૩૬. શિષ્યમાં જ્યાં સુધી ક્ષુદ્ર અહંભાવને દૂર કરાતો નથી ત્યાં સુધી તેમાં નામ રૂપી બી અંકુરિત થતું નથી. પોતાની જાતનું પોતાપણું કાઢી નાખવાથી નામનો પ્રેમનો અનુભવ થાય છે. આ વાણીનો વિષય નથી. આ તો ફક્ત અનુભવ મેળવવાનો અને પ્રેમનો માર્ગ છે.

૭. ગુરુરૂપી ધોબી શિષ્ય રૂપી કપડાંને સુરતા રૂપી શિલા ઉપર પરમાત્માના નામ રૂપી સાબુ અને પ્રેમ રૂપી પાણીથી ધોઈને નિર્મળ કરે છે.

૮. આત્મજ્ઞાની ગુરુ સિવાય અન્ય કોઇ પુરુષના જણાવવાથી આત્માને જાણી શકાતો નથી. વારંવાર ચિંતન કરવાથી પણ આત્મામાં સ્થિરતા થતી નથી પરંતુ જ્ઞાની પુરુષના જણાવવાથી આત્મામાં સ્થિરતા, દ્રઢતા તથા ધારણા થઈ જાય છે. આત્મા ઘણો જ સૂક્ષ્મ છે અને અણુ-પરમાણુથી પણ ગહન છે.

૯. યજ્ઞ-યાગથી સર્વ પ્રાપ્તિ ભલે થઇ જાય પણ તેના વડે મોક્ષ મળી શકતો નથી. મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે બ્રહ્મ જ્ઞાન જ જરૂરી છે.

૦. ભક્તિ બધાં સુખો અને ગુણોનો ખજાનો છે, ભક્તિ, જપ, તપ, પૂજા, પાઠ, યજ્ઞ, હવન, તીર્થ, વ્રત વગેરેને આધીન નથી. ભક્તિ અનુપમ તેમજ સ્વતંત્ર છે, પણ ભક્તિ ત્યારે જ મળે છે કે જ્યારે એને સંત મળી જાય છે.

૧. ભક્તિ માર્ગના સરળ અને સુલભ માર્ગને છોડીને જે જ્ઞાનના ગહન અને ઊંચા-નીચ માર્ગ પર ચાલે છે તે પોતાના ધ્યેયથી પડી જાય તો તેટલી જ ઊંડી અધમતાને પામે છે.

૨. સગુણ બ્રહ્મની ઉપાસનામાં પણ જ્યારે અવ્યક્તને બદલે વ્યક્ત દેહધારી રૂપ સ્વીકારવામાં આવે છે ત્યારે જ તે ભક્તિમાર્ગ કહેવાય છે. આમ તો આ બંને માર્ગો વડે એક જ પરમાત્માની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૩. તત્વજ્ઞાન અને જ્ઞાનભક્તિ વડે જ જ્યારે ભક્તને આ જ્ઞાન થઈ જાય છે ત્યારે તે ભક્ત મારામાં જ આવીને મળે છે. પરમેશ્વરનું પૂર્ણ જ્ઞાન કરવા માટે આ બે માર્ગ સિવાય કોઈ ત્રીજો માર્ગ નથી.

૪. મનુષ્ય ગમે તેવો દુરાચારી કેમ ન હોય પણ અંતકાળેય જો તે અનન્ય ભાવથી ભગવાનના શરણે જાય તો પરમેશ્વર તેને ભૂલતા નથી.

૫. હે માનવ ! દાન, પુણ્ય, તીર્થ વગેરે જેટલાં પણ સાધન છે એ બધાંથી આત્મા પદની પ્રાપ્તિ થતી નથી. સાધુ સંગ કરવાથી આત્મપદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૬. હે માનવ ! સમતા, સંતોષ વિચાર અને સત્સંગ આ ચાર મોક્ષનાં પરિબળો છે, કે જે મેં તમને કહ્યા છે. જે પુરુષોએ એમની સાથે પ્રીતિ કરી છે, તેઓ શીઘ્ર જ આત્મપદને પ્રાપ્ત કરે છે અને જેઓ એમની સેવા નથી કરતા તેઓ મોક્ષ પામતા નથી, જ્યાં ચારમાંથી એક પણ આવે છે ત્યાં અન્ય ત્રણ પણ આવી જાય છે. મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવામાં આ જ ચાર પરમ સાધન છે. અન્ય કોઈ પણ ઉપાયે મુક્તિ થતી નથી.

• • •

"નામ મહિમા"

સતપંથમી તેમજ બધાજ ધર્મોમાં નામ મહિમા વિષે ઘણુ બધું લખ્યું છે. જે પરમાત્માના 'નામ' વિશેની વાણી છે. તે ક્યું નામ ક્યા પરમાત્મા ? તે વિષે જણાવેલ હોય છે. જેમા જેને વિશેષ જીજ્ઞાસા હોય છે. તે સંશોધન કરે છે. અહીં નામ મહિમા વિષે સતપંથ શાસ્ત્રો તેમજ બીજા સંતોના આધારો લઈ સંકલન કરીને લેખ તૈયાર કરેલ છે.

- નામે પાતક ઉત્તરે નામે નાસે રોગ,
  નામ સમોવડ કોઈ નથી તપ, તિરથ, વ્રત, યોગ.
- સાંચુ ને પાક છે. સાહેબનું નામ, સાહેબના નામનું નિર્ત્યસ્મરણ કરીએ.
- દૂરના દેખો તે દિલમાં વસે. જેમ ચંપા ફૂલમાં વાસ, (સાહેબ એટલે આત્મા)
- ભાઈ જે દમ જાએ સાહેબના નામ વિના સોએ દમને જાણો મુડદાલ.
- ઘી સાહેબનું નામ છે. દુનિયા સઘળી છાસ,
- સદ્‌ગુરૂ સાંહેબને કરૂ રે પ્રણામ, સમરૂ એક નિરંતર નામ.
- નાવ કીજે હરિના નામની, અને સાચા તે ભરીએ ભાર,
- પવન ચાલે જો પ્રેમકા તો ભવ સાગર ઉતરે પાર.
- સંતો ખેડો હરિ નામની ખેતી, તેમાં થાએ ઘણો લાભજી.
- જેમને સર્જાવ્યા તેનાં નામ જાણ્યાં, તો નામ વિના તે જીવડો ભૂલ્યોજી.
- ભોજન લીધે જેમાં ક્ષુધા ભાગે, તેમ હરિ નામે પાતક જાય.
- નામ જેણે જાણ્યું, તે તો વે ચારે ભણ્યો, ભેદ જેણે જાણ્યો રે, તે તો ખરો તરત બન્યો.
- કળિકાળાના કઠણ સમયમાં કર્મકાંડ, ઉપાસના અથવા ભક્તિ કે જ્ઞાન પ્રાપ્તિનું અઘરૂ સાધન ન થ શકે એટલા માટે સૌ કોઈએ સઘળા પ્રકારના કામોનો આધાર છોડીને 'નામ' સ્મરણ કરવું જોઈએ.
- ફેરો નામની માળા સંતો ભાઈ ફેરો નામની માળા !
- નામ લિયા તિન સબ લિયા, શક્લ વેદ કા ભેદ ।।
  બિના નામ નર્કે પડા, પઠતા ચારો વેદ ।।
- રામ 'નામ' નો અર્થ રામ નથી પણ રામનું 'નામ' અલગ વસ્તુ છે. રામ જે સૌમાં રમી રહેલો છે. તે 'નામ' વિશેષણ છે. જાણવું તેમ જ જપવું, તો એ નામને છે કે જે સૌમાં રમણ કરી રહેલો છે.
- જે રૂપનું ધ્યાન કરે છે તે રૂપ નામ અનાદિ નથી, કારણ કે ભગવાન રામનો અવતાર ત્રેતાયુગમાં અને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો અવતાર દ્વાપરયુગંમાં થયો છે. સતયુગમાં આ રૂપ અને નામ ન

હતાં. ધ્રુવ અને પ્રહલાદ ક્યાં 'નામ' જપ્યા હશે ? તથા તેમણે ક્યા રૂપનું ધ્યાન કર્યું હશે ? આ વાત દરેકે મનન કરવી અને વિચારવી જોઈએ. નામ અને રૂપમાં કોને મોટું અને કોને નાનું ગણવું. એકને નાનું એકને મોટું કહેવામાં પાપ અને દોષ લાગે છે. નામ અને રૂપના ભેદ તો સંતો જ સમજે છે. રૂપ તો નામને આધિન છે. 'નામ' વગર કદાપિ નામી અથવા પરમાત્માના સ્વરૂપું જ્ઞાન થતું નથી. મૂર્તિનિર્માણના કાર્યમાં પહેલા રૂપ તૈયાર થઈ જાય છે. પછી જ નામ રાખવામાં આવે છે, પણ રૂપ જાણ્યા વગર પણ નામનું સ્મરણ કરવાથી રૂપે પોતે હૃદયમાં આવી જાય છે. એટલા માટે બધા ભ્રમનો ત્યાગ કરીને નામનું સ્મરણ કરવું જોઈએ.

- જ્યારે અંતઃકરણમાં નારાયણ વસે છે ત્યારે લક્ષ્મીની શું ખોટ ? જેની લક્ષ્મી છે તેને એટલે કે તે લક્ષ્મીવર પરમાત્માને અત્યંત ભાવથી હૃદયમાં રામવા જોઈએ, (દાસ બોધ) કુંડલીથી મહાશક્તિ ઉત્પન્ન થયેલી તે પ્રાણોને ધારણ કરનારી અજંપા ગાયત્રી છે, અને તે જ મહાવિદ્યા રૂપિણી પ્રાણિવદ્યા અથવા ગુપ્ત વિદ્યા છે. તેનો ભેદોને જાણવાથી માનવ સર્વજ્ઞ થઈ જાય છે. સોહં મત્રનો જપ કરતા રહીને નિરંતર ગાયત્રીની જ ઉપાસના કરવી અને મંત્રમાં મનને લય કરવું ત્યારે પ્રાણ અને મન બંને લય થઈ જાય છે.
- જેટલાં પણ નામ દુનિયામાં પ્રચલિત છે, તે બધાં નામ ઉચ્ચારણ કરવાથી શરૂ યઅને ઉચ્ચારણ બંધ કરવાથી અંત થઈ જાય છે. આ નામોથી કોઈ પણ 'નામ' મહામંત્ર નથી મહામંત્ર તો તેને કહે છે કે જનો આદિ અંત અને મધ્ય ન હોય 'હંસ' નામનો પ્રાણ છે. શ્વાસ અંદર જાય છે ત્યારે શ્વાસની સાથે આપોઆપ 'સ' નો ધ્વનિ થાય છે અને શ્વાસના બહાર આવવામાં 'હં' નો ધ્વનિ થાય છે. 'હ' અનસ મળીને 'હંસ' શબ્દ બને છે અને ઉલટો થવાથી આ જ 'હંસ' શબ્દ 'સોહં' બને છે.
- 'સોહં' શબ્દનો ધ્વનિ બંધા પ્રાણીઓનાં પ્રતિ શ્વાસમાં થતો રહે છે. એને જ અજંપો કહે છે. તેનું માનસિક ધ્યાન કરવાથી મન તરત જ શાંત તેમજ એકાગ્ર થઈ જાય છે અને સહજ સમાધિ લાગી જાય છે. અને યોગ અથવા ઓમકાર મંત્ર કહે છે. ઓમ નો અર્થ છે સર્વ વ્યાપક, સર્વનો આધાર, સર્વનિયંતા અને સર્વનું પાલન પોષણ કરનાર 'હંસ' સૌનું મૂળ કારણ છે. પ્રાણીના મરી જવાથી એમ કહેવામાં આવે છે કે 'હંસ' ઉડી ગયો.
- વૃત્તિનો એકાકાર થઈ જવાને એકાગ્રતા કહે છે. ધ્યાન, ધ્યેય અને ધ્યાનની સમતા જ ભાવમય બને છે. આ જાપમાં આત્મા સ્થિર થઈ જાય છે અને અહં બ્રહ્મ નામથી પરબ્રહ્મ નામને પ્રાપ્ત કરી લે છે.
- હંસો-હંસો શબ્દ વારંવાર ફેરવવાથી ઉલટ થઈ સોહં સોહં થઈ જાય છે. આ યોગને જાણનારા યોગી લોકો જ તેને જાણે છે. આજ અજંપા નામ ગાયત્રી છે. આપો જપ કર્યા વિના આપોઆપ જપ થઈ જાય છે.
- આ અજંપા ગાયત્રીનું રોજ ચિંતન કરવાથી માનવના જન્મ-જમનાં બંધા પાપો નષ્ટ થઈ જાય છે. જેમ આગ લાગવાથી ઘાસના ઢગલે ઢગલા બળીને રાખ થઈ જાય છે, તેમ નામ જપથી બધાં પાપો ભસ્મ થાય છે.

- જે સમયે સાધક મનુષ્યના સ્વભાવમાં જ આપોઆપ 'સોહં' શબ્દ સુષુમ્ણા (બ્રહ્મનાડી) ઉત્પન્ન થવા લાગે છે તે સયે માનવં બધા કર્મોથી છુટકારો પામીને જીવન મુક્ત થાય છે, ત્યારે તેને કોઈ ઈચ્છા રહેતી નથી અને પોતાનામાં જ બ્રહ્માનું દર્શન થાય છે.

  સ્વસ્થ થઈ ને જોવાથી એ જાણશો કે ઉપર શ્વાસ ખેંચતી વખતે 'સો' અને બહાર કાઢતી વખતે 'હં' શબ્દ, આવી રીતે હંમેશાં સોહં-સોહં શબ્દ થાય છે.
- શ્વાસ લેતી વખતે 'સો' અને બહાર કાઢતી વખતે 'હં' આમ અખંડ રીતે 'સોહં સોહં' થતું રહે છે.
- આત્મદર્શનની ઝડપ માટે ધ્યાનની અવસ્થામાં બેસી પોતાના નામનો વારંવાર ગંભીરતાથી સ્વેચ્છાએ મનથી જપ કરો, (શ્રી રામશર્મા આચાર્ય "હું કોણ" પુસ્તકમાંથી)
- પોતાનું નામ ચૈતન્ય (આત્મા)નું વાચક છે અને તે ચૈતન્ય નામનું સ્મરણ હંમેશાં કરવું જોઈએ, (સ્વામી લોકનાથ તીર્થ "મહાસિદ્ધયોગ" પુસ્તકમાંથી)
- કોઈ સૂતેલી વ્યક્તિને નામથી બોલાવીએ તો તેમાં વસતો ચેતન તરત જ જવાબ આપે છે તો તે નામ ચેતન આત્મા-પરમાત્માનું છે. ('મહારાજ જગતસિંહ' આત્મજ્ઞાન પુસ્તકમાંથી)-
- તારા નિજ સ્વરૂપને પામવા તારી સુરતા નિજનામમાં બાંધ અને જગતાં-ઊઠતાં-બેસતાં ચાલતા, શ્વાસે-શ્વાસે નિજનામનું સ્મરણ કર, ('પૂ. લાભુદાદા' બ્રહ્મ રસાયણ પુસ્તક ભાગ-૨માંથી')
- મધુર મધુર નામ હરિ-હરિ-ઓમ,મંગળ-મંગળ નામ હરિ-હરિઓમ, પાવન પાવન નામ હરિઓમ, 'દિલ સે બોલો તુમ્હારા નામ' (આશારામબાપુ)
- દિન દયાળુ દેવજી તું ભક્તો માન, અપને જનકો દીજીયે અપના નામ સુદાન, અપને જમ કા તુંહી આન બાન ધન જ્ઞાન, અપને નામ કે જ્ઞાન સે પત રાખે ભગવાન, (સુરદાસ)
- આદિનાથ નિજ મુલ હૈ, ઔર મંત્ર સબ ડાળ,

  કહ કબીર, નિજ નામ બીન, જુબ મૂઆ સંસાર, (કબીર સાહેબ)
- કોટી નામ સંસાર મેં તાતે મુક્તિ ના હોય,

  નિજ નામ જો ગુપ્ત જપે, જાણે વિરલા હોય. (કબીર સાહેબ)
- આદિ નામ નિજ સાર હૈ, બુઝી લેહું સો હંસ,

  જિન જાન્યો નિજ નામકો, અમર ભયો સો બંસ. (કબીરસાહેબ).
- ન્યાય ભયો 'તુલસી' નામમે ચિત્ત લગાય કે,

  'તુલશી' વશીકરણ મંત્ર હૈ તજીયે વચન કઠોર,

  'તુલશી' મંત્ર સાધકે, કોટી મીટી અપરાધ. (સંત તુલસીદાસ)
- કહે 'રવિરામ નામ નીચે ગ્રહી થઈ રહો આપ આધીન.

  સંત નિર્ગુણ નામ નિરાલા, નિજનામ ભવસાગર પારા.

ત્રણ માસને સાત દીન જપે અજંપા જાપ,
મારી નિજ નામનું, બીજા રોપે પ્રગટી ઉઠે આપ.

- યત્ન હોય તો પામીએ, ટળે મનનો અંહમેવ,
  'ઓહં'-સોહં બીચ જો રોપીયું નિજનામ, ('રવિરામ')
- તીન લોક હૈ દેહ મેં, રોમે-રોમમાં રામ, બીન સદ્ગુરૂ પાવે નહીં સાર શબ્દ નિજ નામ (કુબેર સાહેબ-સારસાવાળા)
- દર્શન દેખો તમે હૃદય જો ખોલો, અમર ભેદને પિછાણો.
  ઉત્તમ ભેદની સ્વામીએ વાચાઓ દિધી, સંસારી નામ ભણાયો (ગોરવાણી)
- કહે પ્રિતમ તો તુંજ હરિ વદે નિગમ નગારાં વાગે.
  'પ્રિતમ' પતિત ઓધરણ નામ, તયાં કામ કોટી પામ્યા નિર્જધામ.
- ભણે નરસૈયો એ નામને આશરે, એક્તા સાધીને લીન રહીએ.
- અધમ ઓધરણ નામ તમારૂ , તે શું ફોગટ કરવા ધાર્યું,
- ભવજળ કુપમાં ગોથાં ખાતો, નિજ નામની દોરી ચડવા ચાહતો.
- નિજ નામ અખંડ સુખ ધામ, વાંજળ્યો વેહવારીયા,
  હૈયે નિજ સ્વરૂપ ટંકાવ હર દમ આત્મ જયોતિ જગાવ.
- નિરાંત નામ નિત્ય રે, અનામી નામમાં ભેદ,
  એ અવિચળ જે નામ આપનું, તેમાં વિકાર નહીં લેશ માત્ર
- નિજ નામ વિના કોઈના તરે ભવસાગર માંય,
  નિરાંત વંદુ નામકું જયાં જયાં દેખું ત્યાંય.
- રૂપથી ન્યારો ગુણ છે, ગુણથી ન્યારૂ નામ,
  જેસીંગ નામ બ્રહ્મ વસે, એ સમજયાનું કામ. ('જેશીંગબાપા')
- એજી વીરા, અંજપો જાપ, તો વિશ્વમાં વ્યાપ છે., નિજ નામ ને તમે જાલો રે,
  ભાથું ભવનું બાંધી લેજો નિજ નામના સ્મરણથી.
- જાણીલો કલિયુગમાં ભવસાગરન્તરવાનો ઉપાય રે,
  નિજનામનાં નિશાન જેને મળી ગયાં રે.
- નવે ખંડમાં નામ તમારૂં, તે નામમાં જોયું સ્વરૂપ અમારૂ.
- ભૂદર નિજ નામ છે અનાદિ નિજનામ, જુઓ રે એ છે સર્વેનો સાર,
- સમજ નિજ નામ સાચું બીજા આળ પંપાળ,
  ભવસાગર તરવાનું નક્કી નિજ નામ નિહાળ.

- જીરે લાખા અક્ષર બાવન બારૂ નિજ નામ કહીએ, તેને સંત વિરલા જાણે,
  જી રે લાખા દોડે છે મન તેને કબજે કરીએ, બેઠો-બેઠો નિજ નામ સાધ રે હાં.... (લોયણ),
- નિજ નામને વંદો, તે વંદો ભીડ પડી મોરારી આવો નકલંકી અવતારી. (ખાકી)
- લગની લાગી રે નીજ નામની રે લોલ, છુટ્યા સર્વે વિકાર.
- અવર હી ઐસા સર્વે સમાવે ઔર અંતરમાં નિજ નામ ઠરાવે.
  તેને અવર વિચાર ન કીજે, જૈસે તેસે નિજ નામ જ લીજે.
- 'ખાકી' આવ્યો આ દેહમાં તેને પરદેશી જાણવો.
  જીવ તું ઓળખી લેજે તે છે મોરારી ('ખાકી'
- નિજ નામ હૈ દેવ, અવર દુજા ન કોઈ. ('ભાણસાહેબ')
- નિજ નામનાં કૂંડાં મંગાવી વિગતે વવરાવોજી, (મોરાર સાહેબ)
- 'પુરૂષોત્તમ' નામ અનામ વસ્તુ છે સાચી રે. (પુરુષોત્તમ ભગત)
- 'મોહનરામ' નામ બ્રહ્મ છે અરસ પરસ એકતાર. (મોહન ભગત)
- નૂરતે સુરતે નિજ નામ નિરખો તે છે મોક્ષનું બારુ (પૃથ્વીદાસ ભગત)
- નૂરત સુરતથી નિજ નામ પકડીએ. (ગંગાસતી)
- નિજ નામ ગ્રહી લઈ નિર્વાણ રહેવું (ભોજા ભગત)

સુભાષિતો (સાખીઓ)

૬. સંસાર સું સરસો રહે, મન મારી પાસ,
સંસારમાં લોપાય નહિ, તે તે જાણ મારો દાસ.

૭. જનની જણ તો ભગત જણ, કાં દાતા કાં શૂર,
નહીં તો રહેજે વાંઝણી મત ગુમાવીશ નૂર.

૮. પઢના ગણના ચાતુરી, સઘળી વાત છે સહેલ;
કામ દહન મન વશકરણ, ગગન ચડન મુશ્કેલ.

૯. બુરા દેખન મૈ ચલા, બુરા ન મિલ્યા કોઈ,
જો દિલ ખોજા અપના, મુજસે બૂરા ન કોઈ.

"નિજ સ્વરૂપનું ચિંતન"

જેમ તમને અન્ન પાણી અને હવા વગર ચાલતું નથી તેમ તમારા સ્વરૂપના ચિંતન વગર ચાલવું જોઈએ નહિ. જેમ અન્ન વગર માણસને તાલાવેલી થાય છે તેમ સ્વરૂપના ચિંતન વગર મનમાં ઉદ્વેગ પમાય ત્યારે સમજજો કે યથાર્થ સ્થિતિ ચાલે છે. જેટલો પ્રેમ તમને બહારની વસ્તુઓ માટે લાગે તેટલો પ્રેમ તમારા અંતરાત્મા પ્રત્યે લાગવો જોઈએ. એ રીતે હૃદયમાં દઢતા કરતા જાઓ. જેટલા પ્રમાણમાં તમારાં હૃદય પવિત્ર હશે અને તમારા સાક્ષી ચૈતન્યને વફાદાર રહશો તેટલા પ્રમાણમાં તે દિવ્ય શક્તિ તમારી મારફત કામ કરશે જ. શંકાને લેશ પણ સ્થાન આપશો નહીં, તમે બધા સાધારણ મનુષ્યો નથી પણ પરમાત્મા સ્વરૂપ જ છો એવી છાપ દઢ પડી હશે તો પરમાત્મા જેવાં જ કામ કરવા શક્તિમાન થશો.

નામ રૂપ મિથ્યા છે અને સત્ય વસ્તુ તમે આત્મા પરમાત્મા બ્રહ્મ સચ્ચિદાનંદ ઈશ્વર આદિ ગમે તે કહો તેવા છે. નામ કેવળ પ્રતીતિ માટે છે. એ દ્રષ્ટિએ જોશો તો જ બધુ પરમાત્મામય લાગશે. જેમ અમુકની છબી જોવાથી મૂળ વ્યક્તિનું ભાન થાય છે. તેમ આ બધા જીવની છબીઓ જોવાથી તમારૉ જ ભાવ થવું જોઈએ, એ જ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. યાદ રાખજો કે શરીર-મન વગેરે જગતની સેવા માટે અર્પણ થયેલાં છે. સર્વ સાથે મિત્રભાવ અને પ્રેમ ભાવથી વર્તો એ બંધાં તમારાં પોતાનાં સ્વરૂપો છે. એ તમે જ છો. એ ધ્યાન બહાર જવો દેશો નહિ.

કાર્યરૂપ દેહ અને મરણરૂપ આત્મા તેવા ભેદને ટાળી કારણ રૂપ આત્મામાં લીન બનો તે સુષુપ્તમાં એકાકાર બની મનનાં બધાં આવરણો મટા.ી સ્વરૂપમાં લીન બની જાવ, તો જ તમે પોતે આત્મા રૂપે શ્રી હરિ છો.

રજોગુણ, સત્ત્વગુણ અને તમોગુણ આ ત્રણે ગુણની ત્રિકુટીથી પર તમે તમારા સ્વરૂપને અનુભવો, જ્ઞાનરૂપને ગુણ તરફ વધેલી તમારી સુરતાને તમે પાછી વાળો, તે સુરતાને પરમતત્ત્વમાં જોડી તમે તમારામાં જ તમારી પરખ કરો. જે દૃષ્ટિથી તમે ભૂલા પડ્યા છો તે દ્વૈત ભાવની દ્રષ્ટિને દૂર કરો.

પરમાત્મા ત્રિગુણાત્મક નથી તે તો તેની માયા છે. પોતે નિબંધ નિર્ગુણ સ્વરૂપ છે, જે પૂર્ણાનંદ છે, તે જ શુદ્ધ છે. મહાપુરુષોએ વેદાંત સાર ગાયો છે. વેદ એટલે જાણવું જાણીને અનુભવીને ગાયું છે. અનુભવવાને માટે પ્રાણાત્મામાં મનને એકાગ્ર કરવું અને જેમ બને તેમ શાંતિથી ખૂબ જ ધીમાં શ્વાસથી ધ્યાન કરવું, એટલે થોડા વખતમાં દરેક ઈન્દ્રિઓને મન, બુદ્ધિમાં શાંતિ જણાય અને પરમતત્ત્વમાં લીન થવાશે. સ્વરૂપાકાર વૃત્તિ બની જાય તેને જ મહાપુરૂષોએ સમાધિ અવસ્થા કહી છે, બાકી તો દેહ હું છું તે ભ્રાંતિ ટળી જતાં યથાર્થ જ્ઞાન થાય છે.

"મનની શાંતિ માટે"

શાંતિ મેળવવા માટે માણસ ઉપાય કરે છે, કર્મકાંડ કરે છે, તીર્થયાત્રા કરે છે. સત્યનારાયણ ભગવાનની કથા કરે છે, જપ કરે છે, વ્રત ઉપવાસ કરે છે. પરંતુ સરવાળે હતા ત્યાંના ત્યાં જ રહે છે. આ રીતે મનુષ્ય પોતાની આખી જિંદગી નકામી વેડફી નાખે છે. અંતે જ્ઞાનને મેળવ્યા વિના ખાલી હાથે આ સંસારમાંથી વિદાય લે છે અને પોતાના કુકર્મોને લીધે ફરીથી લખચોર્યાશીના ચક્કરમાં ભટકવા લાગે છે. પરંતુ મનુષ્ય પોતાના માન-અભિમાનમાં એટલો અંધ બની જાય છે. કે આત્મજ્ઞાનને જાણવવાની ચેષ્ટા જ કરતો નથી. પોતાના અંહકારને લીધે મનુષ્ય નમ્ર બનીને આત્મજ્ઞાનને જાણવા નથી ઈચ્છતો.

સદ્‌ગુરૂમહારાજ આપણને આત્મજ્ઞાન દ્વારા આ સંસારમાંથી બહાર નીકળવાનો રસ્તો બતાવે છે પરંતુ આજે બધાને માન અભિમાનનો મોહ છે. તો કોઈને ધનનો લોભ છે, તો કોઈને પોતાના પદનો. તેથી સંત મહાત્માઓની કલ્યાણકારી વાતો સાંભળવી ગમતી નથી. ધીરે ધીરે આયુષ્ય ઘટતું જાય છે અને એક દિવસ ગુરૂ ધારણ કર્યા વિના જ નુગરા બનીને આ સંસારમાંથી ચાલ્યા જાય છે. પછી વારંવાર ચોર્યાસીલાખ યોનિઓમાં ભટક્યા કરે છે. જ્યાં સુધી આપણે આત્મજ્ઞાન નહિ મેળવીએ ત્યાં સુધી વારંવાર જન્મ લેવો પડશે. વારંવાર માતાની જઠરાગ્નિમાં યાતાના ભોગવવી પડશે અને મૃત્યુના દુ:ખોને ભોગવવાં પડશે એટલો માટે આત્મજ્ઞાન મેળવીને ભજન સ્મરણ કરીને ચોર્યાસી લાખ યોનિઓને પાર કરી લેવી જોઈએ.

આજનો માનવ જીવનમાં શાંતિ ચાહે છે પણ શાંતિ બહાર શોધે છે. ખરેખર શાંતિ બહાર નથી અને શાંતિ આપણી અંદર મળે છે. આજ સુધીમાં કોઈને પણ બહારથી શાંતિ મળી નથી અને મળવાની પણ નથી, અગર શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો સંતોનો સમાગમ જરૂરી છે. અને તે વડે શાંતિ આપણી અંદરથી મળશે. માનવને ઋષિઓએ ઈશ્વરનું નામ લેવાનું કહ્યું હતુ. નામથી મીરાંનો અવાજ કૃષ્ણ સુધી પહોંચ્યો હતો, પ્રહ્‌લાદે ભગવાનને કેવી રીતે પોકારેલા, જેથી ભગવાન બચાવવા આવ્યા. આજે લોકો પ્રભુને પોકારે છે. પરંતુ આપણો અવાજ ભગવાન સુધી કેમ નથી પહોંચતો ? કેમ કે આપણે મીરાં, ધ્રુવ, નરસિંહ, દ્રૌપદી, શબરી, હનુમાન વગેરે ભક્તોએ જે નામનું સ્મરણ કર્યુ હતું તે નામને જાણતા નથી. ઈશ્વરનું એક જ નામ છે તે નામ ઊંચનીચ, અભણ, ભણેલા, ગરીબ અમીર બધાના માટે એક જ છે. દરેક માનવ માટે એક જ છે. પરમાત્માનું નામ વાણીમાં, ભાષામાં કે લખવામાં કે બોલવામાં આવતું નથી.

સાચું નામ જાણવું હોય તો સાચા સદ્‌ગુરૂ પાસે જાવ. તેમ કરવાથી જ લાખ ચોર્યાસીથી બચી શકશો. જ્યાં સુધી માનવ પોતાના હૃદયમાં રહેલ વસ્તુને ન જાણે ત્યાં સુધી તે ભિખારી જેવું જીવન જીવે છે.

ધર્મલોકમાંથી સાભાર....

'મન મંદિરમાં દીવો પ્રગટાવો'

ભારતભૂમિ ઋષિમુનિઓની, સાધુ-સંતોની ભૂમિ કહેવામાં આવે છે. આવી ઋષિ ભૂમિના ઋષિમુનીઓના, સાધુ-સંતો, મહાત્માઓ વિગેરેએ અનેક શાસ્ત્રો મનુષ્ય જાતિના ઉત્કર્ષ માટે લખ્યાં છે અને એવું દૃઢપણે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે કે આત્મા એ જ પરમાત્મા છે અને જીવ એ શિવ છે. સાથે સાથે આત્માની ઓળખ મેળવવા આત્મજ્ઞાનનો માર્ગ પણ બતાવેલ છે. આ રીતે આત્માની ઓળખ મેળવી આત્મજ્ઞાન મેળવવું હોય તો, સદ્‌ગુરુનું શરણ મેળવી સદ્‌ગુરુનો બોધ મેળવવો ખૂબ જરૂરી છે, એવું પણ આપણા ઋષિમુનિઓ અને શાસ્ત્રોમાં કહી ગયાં છે. અહીં પ્રશ્ન એ ઉદ્‌ભવે છે કે જો ગુરુધારણ વિના, ગુરુ દીક્ષા લીધા વિના આત્મજ્ઞાનનો માર્ગ ન ઉઘડતો હોય તો મનુષ્યએ કેવા ગુરુ ધારણ કરવા જોઈએ.

પ્રથમ નમું ગુરુદેવને, કરજોડી લાગું પાય, સત્, શુદ્ધ, વાણી આપજો, સમરવા સદ્‌ગુરુ શ્યામ.

ગુરુદેવને પ્રથમ, પ્રણામ કરવા જોઈએ, પરંતુ આ ગુરુ પોતે પહોંચેલા હોય, આત્મસિદ્ધિ આત્મજ્ઞાન મેળવેલું હોય. આવા સાચા, સંતહૃદયી સદ્‌ગુરુ ધારણ કરવા જોઈએ. એવું જરૂરી નથી કે એવા સદ્‌ગુરુ સંસારી ન હોય. કોઈ પણ પ્રકારનો ભેખ ધારણ કરેલો ન હોય. આવા સંત સદ્‌ગુરુ પોતાને તો તારે જ છે, સાથે સાથે પોતાના શિષ્યને પણ તારે છે. અને આ મૃત્યુલોકમાં જન્મ-મરણના ફેરાઓમાં આવવામાંથી મુક્તિ અપવા મોક્ષપદની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

સાચા, સંતહૃદયી, સદ્‌ગુરુ મહારાજના ઉપદેશ વિના તો આ જગતના જીવો જન્મમરણના ફેરાઓમં પડીને અટવાઈ ગયા છે અને આવા જીવો. ખરેખર જે ઈશ્વર નથી-પરમાત્મા નથી તેને જ ઈશ્વર કે પરમાત્મા માનીને તેનાં જ પૂજન-અર્ચન એક કરતા જ રહે છે. આથી આવા જીવો ભ્રમણામાં જ આવતા રહ્યા અને એક પછી એક અનેક જન્મો ધારણ કરતા રહ્યા છે. અને મરતા રહ્યા છે. સાચી વાત તો એ છે કે જ્યાં સુધી ઈશ્વરનો યથાર્થ સાક્ષાત્કાર ન થાય ત્યાં સુધી મુક્તિ મળે નહિ.

આ શરીરમાં જે ઈશ્વર બેઠો છે. જે આત્મા છે, જે પ્રાણ છે તેના વિના આ શરીર કંઈ જ કરી શક્તું નથી અને કરી શકે તેમ પણ નથી. જો પ્રાણ આત્મા (ઈશ્વર કે પરમાત્મા) આ શરીરને છોડી દે તો પછી શું બચ્યું ? ફક્ત પંચમહાભૂતો દ્વારા બનેલું આ માટીનું પુતળું જ ને ? પ્રાણની હાજરી વિના આ જડ પૂતળું કાંઈ પણ કરી શક્વાને અસમર્થ છે. જે કાંઈ થાય છે તે આત્મા દ્વારા જ થાય છે. આત્મા જ કર્તા છે અને જો પ્રાણ દ્વારા આ શરીરમાં પરમાત્માને ભજે તો તે પણ પરમાત્મા ઈશ્વરની કૃપા થકી જ શક્ય બને છે. આત્મ સાધના પરમાત્માની સાધના કરવા માટે મનુષ્યે પોતાના

મનમંદિરમાં દીવો પ્રગટાવવો ખૂબ જ જરૂરી છે. જો એક વાર આવો દીવો પ્રગટી જશે તો પછી પરમાત્મા-આત્મદર્શન કરવું બહું કઠીન નહિ લાગે.

આત્મદર્શન-પરમાત્મા દર્શન કરવા માટેનો પાયો એટલે મનુષ્યમાં રહેલી વિવેકની ભાવના. જે વિવેક કરી જાણે છે તે પરમાત્મા દર્શનના ધ્યેયના માર્ગે આગળ વધી શકે છે. આવા વિવેકી ભક્તો, સાચા અને સમર્થ સદ્ગુરુની પ્રેરણા વડે, તેઓના શુભ આશીર્વાદથી હૃદયમાં સદેવ ગુરૂદેવને નીરખી તેનું ધ્યાન ધરે છે અને પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા સ્વરૂપ એવા સદ્ગુરુના વચનોમાં, ઉપદેશમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા-વિશ્વાસ રાખીને જુદા જુદા સંપ્રદાયોના વાડાઓ કે જુદા-જુદા બોધ દેતા પુસ્તકોનો સહારો છોડીને અનેક તીર્થોમાં ભટકવાનું છોડી પોતાના હૃદય કમળમાં સત્‌ની આરાધના દ્વારા પોતાનાથી અલગ નથી, આત્માથી અલગ નથી એવા પરમાત્માનું ધ્યાન ધરી, દરેક સંપ્રદાય, પુસ્તકો અને તીર્થોને આત્મામાં નીરખી, જલ્દીથી મુક્તિ મેળવી લે છે અને મોક્ષ ગતિને પ્રાપ્ત કરે છે. જો કે આવો સત્ સાધનાનો માર્ક દરેક જીવોને માટે સુલભ નથી, છતાં આ મનુષ્યઅવતારમાં જ આત્મદર્શન કરવું શક્ય છે.

●●●

શ્વાસ કેવી રીતે બચાવી શકાય ?

(૧) **મૌન પાળીને :** જરૂર જેટલું જ બોલવું, બિનજરૂરી વાદ-વિવાદ ન કરવો, મનોરંજન કે મજાક માટે પણ કોઈની ઠઠ્ઠા કરવા વાણીનો દુરુપયોગ ન કરવો કે ઊંચા સાદે ઝઘડા, વંટા કે પ્રભાવ પાડવા માટે બોલવાથી શ્વાસ વધુ ખર્ચાય છે અને આયુષ્ય ઘટે છે, સાથે સાથે શક્તિ વેડફાય છે.

(૨) વ્યસન મુક્ત જીવન અને નિર્વિકારી દિનચર્યાથી પણ આરોગ્ય સાચવી શકાય છે અને દીર્ઘાયુષી બની શકાય છે. શંત જીવેત શરદં શર્ત જીવે ઋણ કૃત્વા ધૃતપીબેત અર્થાત્ સો વર્ષ જીવો, સુખમય જીવો, સુખમય જીવો, સુખમય જીવવા દેવું કરીને પણ ઘી પીઓ અને તંદુરસ્ત રહો આમ નાભિ સુધી ઊંડા શ્વાસ લઈ એક-એક શ્વાસનો સદુપયોગ કરીને યમનિયમ-સંયમ-પ્રાણાયામ દ્વારા ઈશ્વરી સંપર્ક સીધી રીતે જોડી જીવમાંથી શિવ થવાનો રાજમાર્ગ અપનાવો, તો અકો અવસાનથી બચીને ચિદાનંદરૂપ થઈ જશો.

આમ માણસને દૈનિક ૨૧૬૦૦ શ્વાસ લેવા પડે છે. તેમાંથી જેટલા શ્વાસ બચાવીને રાખે તેટલા શ્વાસ પાછળ વધુ આયુષ્ય લંબાવી શકાય.

●●●

હંસ-વિદ્યા

(કઠોપનિષદમાંથી)

હંસ પરમાત્માને જાણવાની વિદ્યાને હંસ વિદ્યા કહેવામાં આવે છે. એકાગ્ર ચિત્તે તમે ધ્યાનથી સાંભળો એક માત્ર આ વિદ્યાનો બોધ જ મોક્ષ અને કલ્યાણ કરનાર છે. 'આ શરીરમાં આ જીવાત્મા નિરંતર હંસ મંત્રનો અજંપા જાપ કરતો રહે છે.' જેમ લાકડામાં છુપાયેલો અગ્નિ અને તમાં છુપાયેલું તેલ દ્રષ્ટિગોચર થતું નથી એવી જ રીતે આ શરીરમાં પરમાત્માની કૃપાથી સાધક તે હંસ-વિદ્યાને ક્રિયાત્મક રૂપે જાણી હૃદય મંદિરમાં તેનો અનુભવ કરે છે.' હંસ દરેકનો સુષ્ટા અને દષ્ટા છે. હંસ વિદ્યા અવ્યક્ત જીવાત્મા છે. 'હં' બીજરૂપ છે. અને 'સ' શક્તિરૂપ છે. એક દિવસમાં એક્વીસ હજાર છસો આઠ શ્વાસ લે છે, શ્વાસોશ્વાસમાં સ્વાભાવિક એ જીવાત્મા હંસ મંત્રો નિરંતર અંજપા જાપ કરતો રહે છે. હંસ જ પરમાત્મા છે. તે બધાનો પ્રકાશક અને શાસક છે. હંસ જ દરેક ઘટમાં સમાયો છે. અગણિત સૂર્યો પણ તે પરમ પ્રકાશ હંસના પ્રકાશની બરોબરી કરી શક્તા નથી. સદ્‌ગુરૂ પાસેથી હંસ (અવ્યક્ત નામ અને જયોતિ) ને જાણે છે. ત્યાર પછી સાધક પોતાના હૃદય મંદિરમાં ધ્યાન કરે છે. ત્યારે તે જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્ત અવસ્થાને પાર કરી તૂરિયા વ અવસ્થામાં જીવાત્માને નિર્વિકલ્પ તૂરિયાતીત અજંપા, અવ્યક્ત અને અનિર્વચનીય સ્થિતિને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

હંસ જ બધાનો નિયામક છે. હંસ મંત્રના અંજપા જાપથી જીવાત્મા સ્વાભાવિક રૂપે નાદબ્રહ્મ (અનહદ નાદ ને સાંભળવા લાગે છે, નાદ દસ પ્રકારના હોય છે.

પહેલો ચીં-ચીં, બીજો ઝણકાર, ત્રીજો ઘંટ, ચોથો શંખનાદ, પાંચમો વીણા, છઠ્ઠો તાલ, સાતમો વાંસળી, આઠમો મૃદંગ, નવમો ભેરી તથા દશમો મેઘનાદ (વાદળના ગણગણાટ) જેવા નાદ હંસ મંત્રના સ્મરણથી સ્વતઃ સંભળાય છે. બ્રહ્મનાદ સાંભળવામાં જીવાત્મા બ્રહ્મનંદમાં લીન થઈ જાય છે. મનમાં સંકલ્પ વિકલ્પો સમાપ્ત થઈ જાય છે અને નિર્વિકપ અવસ્થા પામે છે." પ્રથમ નાદના પ્રભાવથી દેહ સણસણે છે, બીજા નાદથી શરીરમાં રોમાંચ થાય છે, ત્રીજાથી પરસેવો થાય છે, ચોથાથી શરીર કંપે છે પાંચમાંથી તાળવું સૂકાવા લાગે છે, છઠ્ઠાથી અમૃતની વર્ષા થવા લાગે છે, સાતમાંથી તત્ત્વજ્ઞાનનું ગુઢ રહસ્ય ખૂલી જાય છે, આઠમાંથી પરાવાણીનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે, નવમાંથી શરીરને અદ્રશ્ય કરવાની શક્તિ તેમજ દિવ્ય દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. દસમાંથી બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અને આત્મા પરમાત્મામાં લીન થઈ જાય છે. હંસ વિદ્યા (બ્રહ્મ વિદ્યા)નું ક્રિયાત્મક રૂપે જ્ઞાન હંસ' ને તત્ત્વથી જાણી પોતાના ચિત્તની વૃત્તિઓને મનમાં મનને પ્રાણમાં પ્રાણને આત્મામાં આત્માને 'હંસ' પરમાત્મા સમાવવો.

આ સમગ્ર સંસાર એક હંસનો જ પસારો છે. તે હંસ દરેક પ્રાણીના પ્રાણોમાં સમાયેલો છે. તે જ સૃષ્ટા, દ્રષ્ટા, સર્વ સાક્ષી અને સર્વ નિયંતા છે. હંસ અવ્યક્ત, જયોતિઓની જ્યોતિ અને યોગીઓનું પરમ ધ્યેય છે. એવા હંસ સ્વરૂપ પરમાત્માનો આત્મ તત્ત્વવેતા જ્ઞાની ગુરુ પાસેથી ક્રિયાત્મક બોધ મેળવવો જોઈએ તથા હંસનું ધ્યાન કરી હંસમાં જ તલ્લીન થઈ જવું જોઈએ અને પરમ પદને પામવું જોઈએ.

પ્રણેતા-યોગાચાર્ય પૂ. શ્રી પ્રેમદાસ બાપુ

'ધ્યાન યોગ' શિબિર

શિબિરનો હેતુ અને ફાયદા : શિબિરના હેતુનો વિચાર કરીએ તો તને ચાર ભાગમાં વહેંચી શકાય..

(૧) અત્યારના કમ્પ્યુટર યુગમાં સતત માનસિક ત્રાસ વર્તાઈ રહ્યો છે, અને આનાથી વધુ કપરો સમય આવી રહ્યો છે, ત્યારે એનાથી માનવ જીવન અને માનવીનું મન અશાંત, દુ:ખી અને અસમતુલીત બની રહ્યુ છે. દિવસે દિવસે શારીરિક રોગોનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. ત્યારે આવા સંજોગોમાં મન ચિત્તને શાંત કરવાનો અને અનેક વિચારોમાંથી એક વિચાર તરફ વાળવાનો એક માત્ર ઉપાય છે. ધ્યાન... ધ્યાન અને ધ્યાન પણ તે ધ્યાન કેમ ધરવું અને સંસારના તમામ વિષયોમાંથી મનને કેમ પાછું વાળવું ! મનને કેમ શાંતિ આપવી ! તે વિષે વિસ્તૃત રીતે યોગાચાર્ય પૂ. શ્રી પ્રેમદાસબાપુ સમજ આપે છે.

(૨) જન્મોજન્મથી ભવોભવથી ચોર્યાસી લાખ યોનિમાં વારંવાર ભટકતો આપણો જીવ તે તેના મૂળ સ્વરૂપ શિવ (આત્માને) ભુલી ગયો છે અને તે આત્મા ઉપર મળ વિક્ષેપ આવરણના હજારો પડ જામી ગયાં છે. જન્મોજન્મથી ભૂલા પડેલા આપણા જીવને તેના નિજ સ્વરૂપનું ભાન-જ્ઞાન કઈ રીતે થઈ શકે અને શિવ સાથે જીવનું કઈ રીતે મિલન થઈ શકે. શરીરના સાત ચક્રોનું જ્ઞાન અને તે ચક્રો કઈ જગ્યાએ શરીરમાં સ્થાન છે. તેનાં દેવો કોઈ છે. મહાશક્તિમાં પાર્વતી (કુંડલી) કઈ રીતે જાગૃત થાય અને કુંડલી વ શક્તિ જાગ્યા પછી આપણને શું શું અનુભવ અને ફાયદા થાય ? તેની વિસ્તૃત માહિતી સાથે સંપૂર્ણ સમજ અને સાથે સાથે પ્રેક્ટિકલ અનુભવ કરાવી વિગતોથી સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ.પૂ. શ્રી પ્રેમદાસ બાપુ શિબિરમાં આપે છે.

(૩) જો મોટરના વાયરોના છેડા અવળા જોડાય તેથી પાણી ન આવે અને ગેરફાયદો થાય તેમ આપણી શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા આજ દિન સુધી અવળી ચાલે છે. તેને કેમ સુધારવી દસઈન્દ્રિયોનો સ્વામી મન છે. વ અને મનનો સ્વામી શ્વાસોશ્વાસ (પ્રાણ) છે. તો શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયાથી મન કેમ શાંત થાય, શરીરની નાડીઓ કેમ શુદ્ધ થાય. કઈ રીતે પ્રાણાયમની ક્રિયા કરવાથી કુંડલી શક્તિઓ જાગ્રત થાય તેની વિસ્તૃત માહિતી વિગતે આપવામાં આવે છે. અને આપણા શરીરનું બંધારણ જે વાત-પિત્ત-કફથી રચાયેલ છે. તે ત્રિદોષમાંથી આપણને કયો દોષ સતાવી રહ્યો છે અને તેનું નિવારણ કઈ નાડીથી શ્વાસ લેવા-છોડવાથી થાય. ચંદ્ર (શીતળ વાડી), સૂર્ય (ગરમ નાડી) અને સુક્ષ્મણા આ ત્રણ મુખ્ય વાડીઓ શરીરમાં કઈ રીતે કાર્યરત છે અને કઈ રીતે કઈ નાડીથી શ્વાસ લેવો જેથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે તેની વિગતે માહિતી યોગાચાર્ય પ.પૂ. શ્રી પ્રેમદાસબાપુ આપે છે.

(૪) ધ્યાન યોગની સાધનાની સાથે સવારે શારીરિક શુદ્ધિ માટે આસનોની સમજ આપવામાં આવછે. છે. આસનો ઘણાં છે. તેમાં દરરોજ આપણા જીવન માટે ઉપયોગી આસનો ક્યાં છે. અને તે વહેલી સવારે કેમ કરવાં તેની સમજ આપે છે. અને તેનાથી રક્ત શુદ્ધિ=શરીર શુદ્ધિ થાય છે. તેનો હેતુ સમજાવે છે.

ધ્યાન યોગની સાથે આપણા જીવનના મુખ્ય ધ્યેયો વિશે સમજ જ્ઞાન આપવામાં આવે છે. નીચે મુજબ છે.

(૧) જીવન કેમ જીવવું ? ઘરમાં-ગામમાં કેમ એકબીજા સાથે હળીમળી રહેવું, કુટુંબમાં કેમ રહેવું, કુટુંબમાં સૌ કોઈની એકબીજા પ્રત્યે શું શું ફરજો છે, તે ફરજો કેમ નિભાવવી, આપણો સાચો ધર્મ શું છે, તેની સમજ વિગતે આપે છે. એકબીજા સાથે કેમ સુમેળથી જીવન જીવવું, કોઈ મેણાં-ટોણાં કડવી વાણી કહે તો કેમ પી જવી. (સહન કરવી) કોઈની સામે કડવી વાણી ન બોલવી. ટૂંકમાં કેમ અમૃતમય જીવન પસાર કરવું, તેની વિગતે માહિતી પૂ. બાપુ આપે છે.

(૨) કર્મકાંડની સમજ એટલે કે આપણે આપણા દૈનિક જીવનમાં નાનાં-મોટાં કર્મકાંડો, હોમહવનો, પ્રાર્થનાઓ કેમ કરવી ? માળા કેમ કરીને ફેરવવી ? કેવા ભાવથી ફેરવવી ? અંતઃકરણના ભાવથી ઈશ્વરને પ્રાર્થના કેમ કરવી ? તેની વિગતે સમજ આપે છે. (૩) આ રીતની શિબિરો (ખેડબ્રહ્મા, વડાલી, મોડાસા, કચ્છ, વડોદરા, મુંબઈ, પૂના, કોલ્હાપુર વગેરે સ્થળોએ અગણિત શિબિરો યોજીને સર્વાંગી માર્ગદર્શન આપેલ છે, અને ભૂલેલા જીવોને સુસંસ્કારોનું સિંચન કરી, સ્વના નિજ સ્વરૂપની સાચી ઓળખ કરાવી અને મનુષ્ય જન્મ શા માટેની સંપૂર્ણ વિગતોની સમજ પ.પૂ. શ્રી પ્રેમદાસબાપુ સૌ શિબિરાર્થી ભાઈ-બહેનોને આપીને ધન્ય કરે છે.

અગાઉના વર્ષોમાં પ્રેરણાપીઠ આચાર્ય બ્રહ્મલીન જગગુરુ શ્રી કરશનદાસજી મહારાજના આદેશથી હાલના પીઠાધિશ્વર પૂ. જગદગુરુ નાનકદાસ શ્રી મહારાજની સાથે યોગાચાર્ય પ.પૂ. શ્રી પ્રેમદાસબાપુએ ગુજરાત-ભારતના અનેક ગામોમં વર્ષો સુધી સંસ્કાર, સંસ્કૃતિ અને વ્યસનમુક્તિનું અભિયાન ચલાવી ભારતીય સમાજને નવો રાહ નવી દિશા બતાવેલ છે. પ.પૂ. બાપુએ તો સમાજના ઉત્થાન માટે, નવ ઘડતર માટે, ભૂલેલા જીવોના ઉદ્ધાર માટે માર્ગદર્શક બની ભેખ ધર્યો છે, તેવા યોગાચાર્ય સંત મહાત્માને સૌ વતી કોટી-કોટી વંદન. સાથે સાથે પ્રભુ તેમનું સ્વાસ્થ્ય સારુ રાખે અને લાંબી આયુ આપે તેવી અંતઃકરણપૂર્વક ઈશ્વરને પ્રાર્થના એ જ અસ્તુ...

લિ. સંકલન કર્તા :
શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ
મેઘપુરા કંપા

યોગાભ્યાસ

યોગ એટલે મિલન, સાધવું, મળવું,

યોગનાં આઠ અંગ

(૧) **યમ :** અર્થાત્ સર્વ ઈન્દ્રિયોને વશ કરી અંતરમાં સ્થિર થવું, અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહનું પાલન

(૨) **નિયમ :** અર્થાત પાપાચારથી દૂર રહીને સત્‌કાર્યમાં પરોવાવું, જપ, તપ, સંતોષ, શૌચ અને પ્રભુ ભજન,

(૩) **આસન :** અર્થાત પ્રભુનુ નામ ધ્યાનથી ધરતી વખતે અમુહ પદ્ધતિસર બેસવું તે. યોગના ચોરાસી પ્રકારના આસન હોય છે. અને તે દરેકમાં જુદા જુદા ગુણ રહેલા છે જેમ કે સુખાસન, સિદ્ધાસન, પદમાસન, શિર્ષાસન, વિરાશન, વજાનન વગેરે.

(૪) **પ્રાણાયામ :** પ્રાણને નિયમમાં લાવવો તે પ્રાણાયામ. પ્રાણ એટલે શરીરના અંદરની જીવન શક્તિ, પ્રાણાયામ એટલે તેને કાબુમાં લેવી તેમાં રેચક, કુંભક, પુરક એમ ત્રણ પ્રકારથી થાય છે. રેચક એટલે શ્વાસને બહાર છોડવો, પુરક એટલે શ્વાસને અંદર લેવો કુંભક એટલે શ્વાસને અંદર રોકવો તેને પ્રાણાયામ કહે છે.

(૫) પ્રત્યાહાર : અર્થાત આત્માની બધે જ સત્તા વ્યાપેલી છે એવો દ્રઢ નિશ્ચય કરીને મન તથા ઈન્દ્રિયોને દરેક પ્રકારની વાસનાઓથી દૂર રાખીને આત્મામાં જ લીન થવું તે ઈન્દ્રિયો શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ આ ઈંદ્રિયો પર કાબૂ.

(૬) **ધારણા :** અર્થાત ધ્યાન ધરતી વખતે સુરતાને આત્મ સિદ્ધિમાં લીન કરી ચૈતન્ય સ્વરૂપમાં રોકી રાખવી.

(૭) **ધ્યાન :** અર્થાત મન તથા ઈન્દ્રિયોને કાબૂમાં લાવીને મનને એકાગ્ર કરવું તે.

(૮) **સમાધિ :** ધ્યાન ધાતા અને ધ્યેય એકરૂપ બની જઈ મન પોતાના લક્ષમાં સમાઈ જાય તેને સમાધિ કહે છે.

શરીર (દેહ) રચના યા જ્ઞાન

◆ **શરીરના સાત પ્રકાર છે. :** (૧) સ્થૂળ (૨) પ્રાણ (૩) સૂક્ષ્મ (૪) કારણ (૫) મહાકારણ (૬) ચૈતન્ય (૭) વિરાટ

◆ **પ્રાણ શરીર :** અડધા ઈંચથી અઢી ઈંચ સુધી. **સૂક્ષ્મ શરીર :** સાડા ત્રણ ફુટ સુધી.

◆ **કારણ શરીર :** સાડા ત્રણ માઈલ સુધી વ્યાપેલું હોય છે.

◆ **શરીરમાં દશ પ્રકારના નાદ (અવાજ)** (૧) મચ્છરના ગણગણાટ જેવો (૨) ભ્રમરના ગુંજન જેવો (૩) ઘંટનાદ (૪) શંખનાદ (૫) તંત્રીનાદ (૬) તાલનાદ (૭) વેણુનાદ (૮) ભેરીનાદ (૯) મૃદંગનાદ (૧૦) મેઘનાદ

◆ શરીરની નાડીઓ (જ્ઞાનેન્દ્રિયો)

શરીરમાં કુલ ૭૨,૦૦૦ અંકે (બોત્તેર હજાર) નાડીઓ આવેલી છે તેમાં મુખ્ય ૧૦૦ (સો) નાડીઓ છે. તેમાંથી મુખ્ય દશ નાડીઓ, તેમાં મુખ્ય ત્રણ નાડી ઈંગલા, પિંગલા, સુક્ષમણાં તેના મુખ્યમાં એક નાડી છે, જેનું નામ છે 'સુષુમણા'

નાભિની નીચે સર્પાકારો સાડા ત્રણ આંટા મારીને સૂતેલી કુંડલીની શક્તિ છે. તેના અંદરથી મુખ્ય વીસ નાડીઓ ફૂટેલી છે. તેમાંથી દશ નીચે ગઈ છે અને દશ ઉપર ગઈ છે.

ઉપર ગયેલી દશ નાડીઓ ઈંડા (ઈંગલા), પિંગલા, સુષુમણા, ગાંધારી, હસ્તી જિવ્હા, સુષા યશસ્વિની, અલબુષા, કહુ અને શંખિની છે.

◆ શરીરની મુખ્ય ત્રણ નાડીઓઃ

કાર્ય	નાડી નામ	સ્થાન	બીજું નામ	ગુણ	બીજું નામ	સ્વભાવ
ઉત્પત્તિ	ઇંડા (ઇંગલા)	ડાબું નસકોરું	ચંદ્ર	ઠંડી	ગંગા	સ્ત્રી અંશ
પાલન	પિંગલા	જમણું નસકોરું	સૂર્ય	ગરમ	જમના	પુરુષ અંશ
વિનાશ	સુષુમણા	વચમાંત્રિકુટીમાં	ગુરુ	-	સરસ્વતી	નપુંસકતાનો અંશ

◆ પ્રાર્થનાઃ ૐ હ્રી હે મૂલાધારમાં વસનારા ગણેશ ભગવાન, મા ભગવતી શક્તિ કુંડલીને જાગૃત કરીને મારી આધ્યાત્મિકયાત્રા નિર્વિઘ્ને પૂર્ણ કરો.

શરીરમાંના સાત ચક્રો (કેન્દ્રો), પાંખડી, દેવનું નામ સ્થાન, તત્ત્વનું નામ તથા રંગ દર્શાવતું કોષ્ટક

અ. નં.	ચક્રનું નામ	પ્રધાન તત્વનું નામ	રંગ	કમળની પાંખડી	સ્થાન	દેવનું નામ	મંત્ર જાપ
૧	મૂલાધાર	પૃથ્વી	પીળો	૪	ગુદા	ગણપતિ	ક્લિંગ
૨	સ્વાધિષ્ઠાન	જળ	ભૂરો	૬	લિંગ	બ્રહ્મા-સાવિત્રી	ૐકાર
૩	મણીપુર તેજસ	અગ્નિ	સફેદ	૮	નાભિ	વિષ્ણુ-લક્ષ્મી	હિમ
૪	અનાહત-આનંદ	વાયુ	શ્યામ	૧૨	હૃદય	શંકર-પાર્વતી	સોહં
૫	વિશુધ્ધ-કંઠચક્ર	આકાશ	નીલ	૧૬	ગળુ	અષ્ટભૂજાદેવી	શ્રિંગ
૬	આજ્ઞા-જ્યોતિ	કપાળ	-	૩	કપાળ	નિરંજન	
૭	જ્ઞાન સહસ્ત્રાદલ	મસ્તક	-	અસંખ્ય	મસ્તક	પરમબ્રહ્મ	

◆ વાણીના પ્રકાર + ચારઃ (૧) પરા વાણીઃ નાભિથી (૨) પશ્યન્તિ હૃદયથી (૩) મધ્યમાઃ કંઠથી (૪) વેખરીઃ જીભ-હોઠથી

◆ કેવલ્ય દેહમાં આઠ ભાગઃ (૧) નિર્ગુણ (૨) ૐ કાર-બિંદુ માત્ર (૩) બ્રહ્મરન્ધ (૪) નિરંજન - અભિમાન (૫) બ્રહ્માનંદ-ભોગ (૬) પરાત્પર-વાયા (૭) ઉન્મની અવસ્થા (૮) પરા-શક્તિ

◆ **પાંચ પ્રાણઃ**

પ્રાણઃ હૃદયાકાશમાં રહે છે. તે નાભિથી ચોવીસ કલાકમાં એકવીસ હજાર છસો (૨૧૬૦૦) વખત શ્વાસ લે છે. ભૂખ, તરસ, આળસ, નિદ્રા વગેરે તે પ્રાણના ધર્મો છે. તેનો વાસો મુખમાં છે. **અપાનઃ** આ વાયુ ગુદા દ્વારે રહે છે મળ-મૂત્રને હડરોલી બહાર કાઢે છે. અપાન મંદ પડે કે સ્થાન છોડી ઉપર ચડે તો અનેક પ્રકારનું નુકસાન કરે છે.

વ્યાનઃ આ વાયુ આખા શરીરમાં રહે છે. સાંધાઓ વાળવાનું કામ કરે છે. તે મિજાગરા જેવો છે. હાલવું ચાલવું, વળવું વગેરે તેનાં કામ કરે તે છે. આ વાયુમાં વિકૃતિ થાય તો સાંધા ઝકડાઈ જાય.

ઉદાનઃ આ વાયુ કંઠમાં રહીને અને અન્ન-જળને જુદાં પાડે છે. જ્યારે ઉદાન વાયુ યોગ્ય નથી હોતો ત્યારે આપણને ગભરાવી દે છે. તે ભૂલ સુધારવા માટે છૂંકો આવે છે. ઉદાન વાયુ બગડે ત્યારે હેડકી, બકારી (ઉબકા) વગેરે થાય છે.

સમાનઃ આ વાયુ નાભિમાં રહે છે. ખેતર વચ્ચે રહેલો કૂવો જેમ ધોરિયા દ્વારા આસપાસના ક્યારાઓમાં જળ પહોંચાડીને ખેતરને લીલુંછમ રાખે છે, તેમ આ સમાન વાયુ નાડીઓ દ્વારા ખાધેલા અન્નના રસને શરીરમાં ફેરવી શરીરને રસમય રાખે છે.

સહજયોગઃ [redacted]રેક દમેદમે પ્રાણ સ્વરૂપમાં એકાગ્ર બને છે. ત્યારે તે કેવળ આત્મા છે. તે સહજ સ્મરણને સહજયોગ કહે છે.

ભક્તિમાં આગળ વધવાનું માર્ગદર્શન (નિયમ)

(૧) **શારીરિક કુશળતાઃ** ભક્તિ કરવા માટે પ્રથમ આપણી શારીરિક કુશળતા આવશ્યક છે. તો શરીરના બંધારણમાં ત્રણ પ્રકાર (૧) પિત્ત (૨) વાયુ (૩) કફ મુખ્ય છે.

(૧) જો શરીરમાં પિત્ત (એ.સી.ડી.ટી., ચાંદા, ગરમી)નું પ્રમાણ વધારે હોય તો ચંદ્ર નાડી (ડાબુ નસકોરું)એ શ્વાસ લઈ સૂર્ય નાડીએ ૨૦-૨૫ વખત કાઢવો. આવું સવાર સાંજ કરવું. જેથી પિત્તથી રાહત થશે.

(૨) કફઃ શરીરમાં કફનું પ્રમાણ વધારે હોય તો સૂર્ય (જમણી) નાડીએ શ્વાસ લઈ ચંદ્ર નાડીએ ૨૦-૨૫ વખત સવાર-સાંજ કાઢવો.

(૩) વાયુ+કફ+પિત્તઃ હોય તો (સૂર્ય નાડી) શ્વાસ લઈ ડાબે (ચંદ્ર નાડી) કાઢવો અને ડાબે લેવો જમણે કાઢવો. આ રીતે ૨૦-૨૫ વખત સવાર-સાંજ કરવું જેથી વાયુ+કફ+પિત્તના દર્દોમાં રાહત થશે.

(૨) આહારનું નિયમનઃ (૧) શરીર ટકાવવા માટે ખાવાનું છે. માટે શક્ય હોય તેટલું ઓછું (અર્ધ જમવું જેથી ભક્તિમાં આળસ નિદ્રાની નડતર ઓછી થશે)

(૨) મનને સ્થિર કરવા માટે તામસ આહાર સદંતર બંધ કરવા. તામસ આહાર ખાવા પીવાઠી લોહી તામસ બનશે જેથી ભક્તિ કરવા મન ચોટશે નહીં. માદક દ્રવ્યોં દારૂ, માંસ, ઇંડાં, તમાકુ, લસણ, ડુંગળી વગેરેનો ત્યાગ કરવો.

(૩) શક્ય હોય ત્યાં સુધી સૂર્ય (નાડી)માં જમવું અને ચંદ્ર (નાડી)માં પીવું

(૩) ભક્તિની પ્રાથમિકતાઃ (૧) ભક્તિ માટે આસને બેસો ત્યારે સુખાસને બેસી શરીર બહુ ટટ્ટાર નહીં તેમજ બહુ ઢીલું નહિ તે પ્રમાણે સુખાસને બેસવું. બાદ ચંદ્ર-સૂર્ય (ઇંગલા-પિંગલા) નાડી સમ કરી સુષમાણા, નાડી ચાલુ કરવી, જેથી સ્મરણમાં ચિત્ત ચોંટશે.

(૨) પ્રથમ ઊંડો શ્વાસ લઈ પેટમાં ભરવો, બાદ થોડીવાર રોકાઈ ધીરે-ધીરે શ્વાસ કાઢી નાખવો. બાદ થોડીવાર રોકાઈ પછી શ્વાસ લેવો, આને પ્રાણાયામ કહે છે. આ રીતે ૨૦-૨૫ પ્રાણાયામ કરી પછી ભક્તિમાં સહજ શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયાથી બેસવું (પ્રાણાયામ) નાડી શુદ્ધિ માટે છે.

(૩) ભટકતા મનને સ્થિર કરવા માટે આંખો બંધ કરી નાભિથી ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવા. શ્વાસોશ્વાસ સાથે નામ સ્મરણ લયબધ્ધ રીતે મનથી કરવું. સાથે સાથે દરેક શ્વાસોશ્વાસે નામ સ્મરણની ગણતરી કરવી. જેથી મન તેમાં પરોવાશે. (આ રીતે મન કૃત્રિમ રીતે સ્થિર થશે.)

(૪) જન્મ્યા પહેલાં મારું કાંઈ ન હતું. આ સ્વપ્ન જેવો સંસાર ભોગવ્યા પછી મારું કાંઈ રહેશે નહિ. ફક્ત આ સત્ય જ્ઞાન સમજી સંસાર પરથી મનને વાળી લઈ 'હું' અને 'મારાપણા'નો ત્યાગ કરશો તો જ સાચો વૈરાગ્ય આવશે. પછી કુતરતી રીતે મન સ્થિર થશે.

(૫) સૌથી ઉત્તમ એ છે કે હાલતાં-ચાલતાં, બેસતાં-ઉઠતાં, હરતાં-ફરતાં, શ્વાસોશ્વાસે નામ સ્મરણ અવિરત ચાલુ રાખવું. એક શ્વાસ નામ સ્મરણ વિના ન જાય તેની કાળજી રાખવી. જગતનું વ્યવહારિક કામ પતે તરત જ નામ સ્મરણ ચાલુ કરવું.

(૪) પ્રાર્થનાઓઃ ભક્તિમાં જીવ ચોટે, આળસ ન થાય, નિદ્રા ન આવે, અસત્યના માર્ગે ન જવાય, બ્રહ્મ સત્ય જગત મિથ્યાનો ભાવ જાગે, શ્વાસોશ્વાસે નામ સ્મરણ ભૂલી ન જવાય તે માટે પોતાના આત્મદેવ પ્રભુને નામથી પોકારી બચાવી સત્યનીતિથી ભક્તિમાં આગળ વધવાથી શક્તિ અને પ્રેરણા આપે અને આત્માની ઓળખ, આત્માનો સાક્ષાત્કાર, આત્માની અનુભૂતિ કરાવે તે માટે નિરાકાર (નિષ્કલંકી), નારાયણ પરમાત્માને નિયમિત પ્રાર્થના કરવી.

(૩) સદગુરુ, ગુરુ, દેવો, મહાપુરુષો, સંતોને નામથી પોકારી તેઓની આશિષ માગી ભક્તિમાં આગળ વધવા માટે સહાય માટે પ્રાર્થના કરવી.

(૫) ધ્યાન-ધારણાઃ 'હું' અને 'મારા'નો ત્યાગ અને બ્રહ્મ સત્ય જગત મિથ્યા ગણ્યા સિવાય વૈરાગ્ય આવે નહિ. વૈરાગ્ય વિના ભટકતું મન સ્થિર થાય નહીં માટે વૈરાગ્ય અને આત્મજ્ઞાને મન સ્થિર થાય તે સિવાય કોઈ જ ઉપાય નથી. (૧) મન અને આત્માનું સ્થાન ત્રિકુટી છે. માટે આપણી સુરતા (મન-ધ્યાન-વૃત્તિ) નૂરત (નિજ સ્વરૂપ-આપણી ત્રિકુટી)માં સ્થિર કરી અંતર્મુખ બની સ્વ સ્વરૂપનું ધ્યાન (ચિંતન) કરી નામ સ્મરણ સતત ચાલુ રાખો.

(૬) મૌન-એકાંત-ઉપવાસની પદ્ધતિ પાડોઃ (૧) મૌનઃ જરૂર સિવાય બોલવું નહિ, મન દોડાવવું નહીં, કોઈ પૂછે તેનો ટૂંકમાં જવાબ આપવો તેને મૌન કહેવાય. ટૂંકમાં જરૂર વિના ન બોલવું. **(૨) એકાંતઃ** કામ સિવાય માનવ સમૂહમાં ન જવું. જેમ વધુ એકાંત તેમ નામ સ્મરણ વધુ સારી રીતે થશે. **(૩) ઉપવાસઃ** એટલે જીવન ટકાવવા પૂરતું બહુ થોડું ખાવું. સાદુ ખાવું જેથી ઈશ્વર સ્મરણ વધારે સારી રીતે થશે. (૭) જગત ઉપર અરુચિઃ એટલે કે વ્યવહારના કામો સિવાય જગત તરફથી મન વાળી લઈ ઈશ્વર તરફ મન વાળવું, એટલે કેઃ

(૧) જરૂર સિવાય બોલવું નહીં, બોલવું પડે તો સત્ય મીઠું બોલવું.

(૨) જરૂર સિવાય સાંભળવું નહીં. સત્સંગની મીઠી વાણી સાંભળવી.

(૩) મોજ-શોખ, ખાવા-પીવાના સ્વાદો તરફ અરુચિ રાખવી. પહેરવા, હરવા-ફરવા, જોવા-જાણવાનો સંયમ રાખવો એટલે કે ઓછામાં ઓછી જરૂરીયાતે સાદું જીવન જીવતા શીખવું.

●●●

જીવન જરૂરી પ્રાણાયામ-આસન-કસરત-ક્રિયાઓ

(૧) **સૂર્ય નમસ્કારઃ** વિધિવત્ સૂર્ય નમસ્કાર કરવા.

(વજ્રાસનમાં બેસી નીચેની કસરતો-પ્રાણાયામ કરવા.)

(૨) **ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામઃ** જોરથી ફેફસામાં નાકેથી શ્વાસ ભરો અને જોરથી નાકેથી શ્વાસ કાઢો. આ રીતે ૧૫-૨૦ શ્વાસ લઈ બે ત્રણ શ્વાસ આરામના લઈ ફરીથી ૧૫-૨૦ શ્વાસ તે પ્રમાણે કરો. અને બે ત્રણ શ્વાસ આરામના લઈ ફરીથી ૧૫-૨૦ શ્વાસ લો કાઢો. (ફેફસાં-હૃદય, બીપી, લોહીની પ્રક્રિયા ફાયદો.)

(૩) **વજ્રાસનઃ** (૧) વજ્રાસન સ્થિતિમાં પેટમાં નાભિની બંને બાજુએ હાથની મુઠ્ઠીઓ રાખી માથું જમીનને અડકાવવું. થોડીવાર રોકાઇ ફરી સીધા બેસી આરામનો શ્વાસ લઇ ફરી વાર આ ક્રિયા કરવા આમ ચાર વખત કરવું.

(૨) જેમ મુઠ્ઠીઓ પેટમાં રાખો તે રીતે હાથના પંજા નાભિ ઉપર રાખી એકબીજા પર ચડાવી ઉપર મુજબ માથું જમીનને અડકાડી નમસ્કાર કરવા. આમ ૩-૪ વખત કરવું.

(૪) **ત્રિબંધ પ્રાણાયામઃ** પ્રથમ પેટમાં શ્વાસ ભરવો. બાદ શ્વાસ જોરથી કાઢી નાખી દાઢી ગળે દબાવી રાખો, આને જાલંધર બંધ કહે છે. નાભિ પેટવાળો ભાગ સંકોચાય તેટલો અંદર સંકોચી રાખવો, આને ઉડીયાન બંધ કહે છે. અને ગુદાને ઉપરના ભાગે સંકોચી રાખવી આને મુળ બંધ કહે છે. આ સ્થિતિમાં રોકાય તેટલું રોકાવું. બાદ ફરી આરામના ૧-૨ શ્વાસ લઇ ૩-૪ વખત આ ક્રિયા કરવી.

(૫) **કપાલ ભારતી (સોહમ્) પ્રાણાયામઃ** પ્રથમ પેટમાં શ્વાસ ભરો. ભરતી વખતે સો... અને છોડતી વખતે હમ્ (મનથી બોલવું). શ્વાસ જોરથી છોડવાનો. પ્રથમ ૨૦ શ્વાસ મધ્યમ ગતિએ, બાદ ૩૦ શ્વાસ તેનાથી ઝડપી ગતિએ બાદ ૪૦ શ્વાસ તેનાથી ઝડપી ગતિએ લઈ છોડવા. (૨૦:૩૦:૪૦નું પ્રમાણ) (પેટનાં તમામ કબજીયાત વગેરે દર્દો, ડાયાબીટીસમાં રાહત થાય.

(૬) વજ્રાસનમાં બેસી બંને હાથને વારાફરતી બંને બાજુ જોરથી ગુમાવવા.

(૭) વજ્રાસનમાં હાથ ખભા આગળ પાછળ ગુમાવવા. માથું ગોળ ગોળ બંને સાઇડ વર્તુળાકાર ગુમાવવું.

(૮) **ભ્રામરી પ્રાણાયામઃ** ૐ ઉચ્ચારણ મોંથી કરી તૂર્ત મોં બંધ રાખી કાને આંગળી ભરાવી તેનો રણકાર સાંભળવો. ૩-૪ આમ કરવું.

(૯) સીધા બેસી પગ લાંબા કરીને બે હાથે બે પગના અંગુઠા પકડી ધીરે ધીરે નમવું.

(૧૦) કુંભક રેચક પ્રાણાયામઃ વજ્રાસનમાં બેસી જમણે નસકોરે શ્વાસ લઈ ચાર વાર જાપ બોલીએ તેટલી વારમાં કાઢી નાખવો. બાસ શ્વાસને ત્રણ વાર રોકવો. બાદ ફરીથી ડાબા નસકોરે શ્વાસ લેવો (૪) રોકવો (૪) કાઢવો (૪) રોકવો (૩) આ ગતિને એક પ્રાણાયામ કહે છે. આવા ૧૫-૨૦

પ્રાણાયામ કરવા. (વાત-પિત્ત-કફનાં દર્દોમાં રાહત થશે.)

(૧૧) ચત્તા લાંબા સૂઈ જઈ પગને નીચે બાજુ અને હાથને ઊંચે સાઇડ બાજુ જોરથી ખેંચવા.

(૧૨) ચત્તા લાંબા સૂઈ જઇ પગના ભાગને જમણે માથાના ભાગને ડાબે આમળવો. તેમ બંને બાજુ કરવું.

(૧૩) **પવન મુક્તાસનઃ** ચત્તા સૂઇ જમણા ઢીંચણને બે હાથે પકડી મોં તરફ જોરથી ખેંચવો થોડીવાર તે સ્થિતિમાં રોકાવું. બાદ પગ સીધો કરી ડાબા પગના ઢીંચણને તે રીતે કરવું. બાદ બંને પગના ઢીંચણને ખેંચવા આને પવન મુક્તાસન કહે છે.

(૧૪) **અર્ધ પવન મૂક્તાસનઃ** જમણા પગના ઢીંચણને મોં તરફ હાથ વડે ખેંચી સામેથી માથાનો ભાગ ઉંચો કરી દાઢી ઢીંચણ ઉપર ચડાવવી. બાદ તે ડાબા ઢીંચણને, બાદ બંને ઢીંચણને તે પ્રમાણે કરવું.

(૧૫) કમરથી પગ ઊંચા કરી કમરનો ભાગ ઊંચો કરી કમરને બે હાથે પકડી પીઠ પાછળ-વાંસા ભાગે સ્થિર કરી થોડી વાર રોકાવું. બાદ પગને માથા સાઇડે જમીનને અડાડી થોડીવાર રોકાવું.

(૧૬) ચત્તા સૂઇ જઇ બંને પગ હાથ ઊંચા કરી સાયકલની જેમ જોર જોરથી ફેરવવા. સાથે ૐ-ૐ જોરથી બોલવું.

ક્રિયા-પ્રાણાયામના નિયમોઃ

(૧) ક્રિયાઓ કર્યા પહેલાં પરમાત્મા-ગુરૂને પ્રાર્થના કરવી. ક્રિયામાં સહાય અને તંદુરસ્તી સારી રાખી પરમ તત્ત્વને પામવા પ્રાર્થના કરવી.

(૨) ક્રિયા-પ્રાણાયામ જમ્યા કે નાસ્તા કર્યા પહેલાં ભૂખ્યા પેટે કરવાં. ચાર-છ કલાક જમ્યા બાદ થઈ શકે.

(૩) પ્રાણાયામ-ક્રિયા શૌચ આદિ-નાહી ધોઇ ફ્રેશ થઈને કરવાં. ક્રિયા બાદ નહાવું નહીં.

(૪) ક્રિયાઓ શેતરંજી અથવા રજાઇ ઉપર આસન રાખીને કરવી. જમીનને અંગ અડકવું જોઈએ નહીં.

(૫) ક્રિયાઓ એકાંતમાં કરવી, ક્રિયાવાળું આસન બીજે ન વાપરવું.

(૬) ગુરુ અથવા ખાસ જાણકાર વિના ક્રિયા-પ્રાણાયામ ન કરવાં.

(૭) દર્દીએ ક્રિયા-પ્રાણાયામ ન કરવાં અથવા ધીમે ધીમે કરવાં.

ક્રિયા-પ્રાણાયામથી થતાં ફાયદાઃ- પેટ, હોજરી, આંતરડાં, પેશાબનાં દર્દો, કબજીયાત, એ.સી.ડી.ટી., ડાયાબીટીસ, હાડકાંના દર્દો, છાતી, ફેફસાં, હૃદયનાં દર્દો, બી.પી., શ્વાસની તકલીફ, લોહી ભ્રમણ વગેરે તથા શરીરની ચરબી ઘટી અનેક દર્દોમાં રાહત થશે એ નવાં દર્દો થશે નહીં. વાત-પિત્ત=કફનાં દર્દોમાં ખૂબ જ રાહત થશે. શરીર તંદુરસ્ત રહેશે. આ ક્રિયાથી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થશે. અંતે ધ્યાન-સમાધિ-ભક્તિમાં રુચિ વધશે. આ ક્રિયાઓ દરરોજ કરવી આવશ્યક છે.

●●●

"શ્રી સતપંથ બાલ-બાલિકા સુસંસ્કાર શિક્ષણ શિબિરો"

પ્રણેતાઃ પૂ. સંતશ્રી શામજીદાદા

<u>શ્રી સતપંથ બાલ-બાલિકા સુસંસ્કાર શિબિરનો પૂર્વ વિચાર:</u> બ્રહ્મલીન જગદગુરુ શ્રી કરશનદાસ મહારાજ ધર્મક્ષેત્રે ક્રાંતિ લાવ્યા બાદ તે ક્રાંતિ કાયમી ધોરણે ટકાવી રાખવી હોય તો કાયમી ધોરણે શું કરવું? તે માટે નવી પેઢી તૈયાર કરવી પડશે. આપણાં બાળકોને ધર્મ-સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિનું શિક્ષણ આપવું પડશે. તે અંગેનો બાલ શિબિરોનો ખ્યાલ-વિચાર પૂ. શ્રી શામજીદાદાએ સમાજના આગેવાનોને જણાવ્યો. આવું ભગીરથ કાર્ય કરવા સૌએ સહકારની ખાત્રી આપી. અને બ્રહ્મલિન જગદ્‌ગુરુ શ્રી મહારાજના આશીર્વાદથી પ્રેરણાપીઠ ખાતે બાલ-બાલિકા સુસંસ્કારની શિબિરો ચાલુ થઈ. દાદા અને જીવરાજ બાપા મુખીના અથાગ પ્રયત્નો, શિબિર ચાલુ કરી. જે આજે પણ વર્તમાન સમયમાં ચાલુ છે. બાલ શિબિરો દ્વારા બાળકોને સુસંસ્કારો આપી તેમના જીવન ઘડતર કરવા બદલ પૂ.દાદાને હજારો ધન્યવાદ અને સમાજ તેનો ઋણી છે.

બાલ શિબિરોની આવશ્યકતા:- ભૌતિકવાદના વધતા જતા પ્રભાવથી મુક્ત બની નીતિમય અને સદાચારી જીવન જીવવું તે ભાવિ પેઢી માટે ઘણું કપરુ કાર્ય છે. આજે કુટુંબ, શાળા કે સમાજ અને સમગ્ર દેશમાંથી ભારતની મહાન સંસ્કૃતિનો તિરસ્કાર થઇ રહ્યો છે. ચારે બાજુ કુરિવાજો, કુસંસ્કારો, વ્યસનો, અંધશ્રદ્ધા તેમજ ભ્રષ્ટાચાર ખદબદી રહ્યો છે. આવા કલુષિત વાતાવરણમાં ઉછરતાં આપણાં બાળકોમાં જો સારા સંસ્કાર સિંચન નહીં કરીએ, વ્યસનો, દુષણોથી નહીં બચાવીએ તો ભારતીય સંસ્કૃતિ નષ્ટ પ્રાય થઇ જશે. બાળપણ એ સંસ્કાર ગ્રહણ કરવાની અને ધર્મમાં આસ્થા કેળવવાની ઉત્તમ અવસ્થા છે. આથી જ બાળકને યોગ્ય માર્ગદર્શન તાલીમ આપી તેના જીવન ઘડતર બાલ સુસંસ્કાર શિબિરો દ્વારા જ થઇ શકે.

જે બાળક ભવિષ્યના સમાજનો સર્જક છે. આપણા કુટુંબની આધારશિલા છે તેને પ્રેમ અને સંસ્કાર, હૂંફ અને આનંદ બાલ સુસંસ્કાર શિબિરોમાં જ મળી શકે. આપણા સળગતા ઘરને બચાવવા, ફૂલવાડીને લીલી રાખવા, છિન્નભિન્ન થતાં કુટુંબને અટકાવવા, બાળકોના વિકાસ તેમજ જીવનને સંપૂર્ણ સુખ શાંતિમય, આનંદમય, નંદનમય બનાવવા બાલ સુસંસ્કાર શિબિરો દ્વારા જ થઇ શકે તેમ છે.

આદર્શ બાળક બનવા માટે: સવારમાં ઊઠીને પ્રભુને વંદન કરવું. દાતણ સ્નાન કર્યા પછી, માતાપિતા અને પૃથ્વીમાતાને પગે લાગવું, સૂર્યનારાયણને નમસ્કાર કરી ગાયત્રી મંત્ર બોલવો, મંદિરમાં દર્શન કરતાં ધૂપ-દીપ અને નમસ્કારના મંત્રો બોલવા-કસરત કરવી, જમ્યા પહેલાં અને જમ્યા બાદ મંત્રો બોલવા, પોતાનું કામ જાતે જ કરવું. સાત્વિક જમવું, વ્યસનો કરવાનં નહીં, સાધુ-સંતો, ગુરુઓને નમન-આદર કરવો, ચોરી કરવી નહીં, સત્ય બોલવું અને આચરણ કરવું, જૂઠું-અપશબ્દો ન બોલવા, સત્સંગ-ધર્મસભામાં જવું.

●●●

'ઉપમયોગમાંથી'

"કેવા ગુરુ કરવા-ન કરવા"

આવા ગુરુ ન કરવાઃ જેને ગુરુ થવાની ઇચ્છા હોય, જે બીજાને શિષ્ય માને, જેમનામાં જેમ બને તેમ ટોળું વધારવાની ઇચ્છા છે, અને માન, મોટાઇ પૂજાગ્રહણ કરવાના ભાવ છે, જે શિષ્યો કરી સાંસારિક સુખને ઇચ્છે છે, જે શિષ્યોના મનનું જ્ઞાન સમાધાન કરી ન શકે, જેને ભય ભ્રમણા સંશય પજવે છે, જે અદ્વૈતની વાતો કરી પોતે દ્વૈત પ્રપંચમાં ડૂબેલા છે, જે મન-કર્મ અને વચનથી એક નથી, જેનો લેશ પણ દેહાધ્યાસ છૂટ્યો નથી, જે વાત વાતમાં ચિડાઇ જાય, મિથ્યા અભિમાન કરે, જે પોતાને આશરે આવેલાને કેવળ માલ-સંપત્તિ મળવાની લાલચની વાતો કર્યા કરે છે, જે શિષ્ય વર્ગમાં વહાલા થાય, જે ઉપદેશકોનો દ્વેષ કરે છે, જ્ઞાનીની નિંદા કરે છે, સંતોની અદેખાઇ કરે છે, ખોટો વાદવિવાદ કરે છે અને તર્કથી વિશ્વાસુજનોનો વિશ્વાસ તોડી નાખે છે, ભક્તિની ઓથે અનાચાર કરે છે તેવા કોઇ ગુરુ થવાને યોગ્ય નથી. માટે તેવા ગુરુ લોકોનો સ્વપ્ને પણ રાંગ ન કરવો.

ઉપર લખેલા દુષ્ટ આચરણોથી પર અને તેનાથી ઉલટા, શુદ્ધ આચરણવાળા સંતોને ગુરુ કરવા.

સાચું બોલે હક્કે હાલે, રૂડી પાળે રીત,
આપ સ્વાર્થને ઇચ્છે નહીં, પરમારથમાં પ્રિત.
સેવા સ્મરણ ભાવ ગણેરો, પ્રેમ તણો નહિ પાર,
તન, મન, ધન, જેને અર્પણ કીધાં, થઈ બેઠા નિજ દાસ.
વાછ, કાછ, મન વશ કરી રાખે, મન વર્તી એક કોર,
આંખલડીમાં અમી ઝરે, તેવા શીલવંતા સાડી સોળ.
રંગ ભોગમાં રાચે નહીં, કરિયા બંદા જેહ,
સદ્‌ગુરુ વચને ઊઠે બેસે, પરમાણી બંદા તેહ.
સત્ય ધર્મમાં સુરતા રાખે, ભજનમાં ભરપૂર,
માન બડાઇ મોટપ મેલી, ગ્રહી બેસે નિજ મૂળ.
આપણું જેને અળગું કીધું, નિઃસ્પૃહી કહેવાય,
અભ્યાગતોનો ઓળો ગ્રહી, લળી લળી લાગે પાય.
આઠે પોર રટણ રટે, ત્રિકમજી એક તાર,
મહારાજ મારો મજરો માનો, હરિજન જોડું હાથ.
દર્શન કરી લ્યો એવા ગુરુદેવનાં, કટે કોટી કરમ,
રવિ ચરણે 'મોરાર' બોલ્યા, તમે પોતે છો પરબ્રહ્મ,
આવા લક્ષણવાળા સંતો (પુરુષો) મળે તેને ગુરુ કરવા અને સેવવા.

●●●

સુભાષિતો (સાખીઓ)

૧. સંસાર સું સરસો રહે, મન મારી પાસ,
સંસારમાં લોપાય નહિ, તે જાણું મારો દાસ.

૨. જનની જણ તો ભગત જણ, કાં દાતા કાં શૂર,
નહીં તો રહેજે વાંઝણી, મત ગુમાવીશ નૂર.

૩. પઢના ગણના ચાતુરી, સઘળી વાત છે સહેલ,
કામદહન મન વશકરણ, ગગન ચડન મુશ્કેલ.

૪. બૂરા દેખન મૈ ચલા, બૂરા ન મિલ્યા કોઈ,
જો દિલ ખોજા અપના, મુજસે બૂરા ન કોઈ.

૫. ચાર વેદ છ શાસ્ત્ર મેં, બાત લીખી હૈ દોય,
સુખ દીન્હે સુખ હોત હૈ, દુઃખ દીન્હે દુઃખ હોય.

૬. ગોધન ગજધન બાજીધન ઔર રતન ધન ખાન,
જબ આવત સંતોષ ધન, સબ ધન ધૂરી સમાન.

૭. શીલ રતન મોટો રતન, સબ રતનોંકી ખાન,
તીન લોક્કી સંપદા, રહી શીલ મેં આન.

૮. કાં તો તલ આખા ભલા, કાં તો તેલ કઢાય,
અધકચરા ક્યા કામ કા, દોનુંમાંથી જાય.

૯. નવ દ્વાર નર્કે ભર્યા, અંદર વિષ્ટા ખાણ,
ચેતનને છોડીને, ચામડામાં શું સુખ માણ.

૧૦. સાત ગાંઠ કોપીન વસે, બીના ભાજી અરુ લૂણ,
જેના હૃદયમાં રઘુનાથ વસે, ત્યાં ઈંદ્ર બાપડો કૂણ.

૧૧. લક્ષણ જોતાં લક્ષાર્થ ઘટે, આતમ જોતાં લાભ,
ક્યાં ક્યાં મારીએ થીંગડાં, ફાટી ગયાં છે આભ.

૧૨. કામી ક્રોધી લાલચી, ઈનસે ભક્તિ ન હોય,
ભક્તિ કરે કોઈ સૂરમા, જાતિ વર્ણ ફૂલ ખોઈ.

૧૩. શ્વાસ શ્વાસ મેં નામ લે, વૃથા શ્વાસ મત ખોય,
ના જાનો યહ શ્વાસ કો, આવન હોય ન હોય.

૧૪. નિર્વિકાર નિર્ભર તુંહી, ઔર સકલ ભય માંહી,
સબ પર તેરી સાહેબી, તુજ પર સાહેબ નાહી.

૧૫. વિષય સે લગી પ્રીતડી, તબ હરિ અંતર સહી,
જબ હરિ અંતર વસે, પ્રીતિ વિષય સે નાહી.

૧૬. જહાં દયા વહાં ધર્મ હૈ, જહાં લોભ વહાં પાપ,
જહાં ક્રોધ વહાં કાળ હૈ, જહાં ક્ષમા વહાં આપ.

૧૭. દાસ કહાવન કઠિન હૈ, મૈ દાસનકા દાસ,
અબ તો ઐસા હો રહું, કી પાંવ તલે કી ઘાસ.

૧૮. કબીર સબ જગ નિર્ધિના, ધનવંતા ના કોઈ,
ધનવંતા સોઈ જાનીયે, રામનામ ધન હોઈ.

૧૯. ત્યાગ ઐસા કીજીએ, સબ કછુ એકૈ બાર,
સબ પ્રભુકા મેરા નહિ, નિશ્ચય કિયા વિચાર.

૨૦. કામ ક્રોધ મદ લોભકી, જબ લગ ઘટમેં ખાન,
કહા મૂર્ખ કહા પંડિત, દોનો એક સમાન.

૨૧. અખંડ એક રસ બ્રહ્મમાં, મનને કરો વિલિન,
સદા પરમ સુખીયા રહો, લેશ ન થાઓ દીન.

૨૨. વિચારતાં હું કોણ છું, આવે જે પરિણામ,
તે પરિણામે પહોંચતાં, પામે જીવ વિશ્રામ.

૨૩. બિરાજમાન સબ ઘટમેં, પૂર્ણ બ્રહ્મ એક રામ,
અદ્ભુત જ્યોતિ જગ રહી, ઉદય અસ્ત નહીં ભાણ.

૨૪. તુલસી યહ સંસાર મેં, ભાત ભાત કે લોગ,
સબસે હિલમિલ ચાલીએ, નદી-નાવ સંજોગ.

૨૫. તુલસી હાય ગરીબ કી, કભી ન ખાલી જાય,
મૂએ ઢોરકે ચામસે, લોહા ભસ્મ હોય જાય.

૨૬. તુલસી પંછી કે પીએ, ઘટે ન સરીતા નીર,
ધર્મ કીયે ધન ન ઘટે, સહાય કરે રઘુવીર.

૨૭. દયા ધર્મ કા મૂલ હૈ, પાપ મૂલ અભિમાન,
તુલસી દયા ન છોડીએ, જબ લગ ઘટમેં પ્રાણ.

૨૮. આવ છે આદર છે, છે નયણોમાં નેહ,
તુલસી વહાં નિત જાઈએ, (ભલે) પત્થર વરસે મેહ.

૨૯. જયાં કામી કે ચિત્ત મેં, ચઢી રહત નિત કામ,
ઐસે પ્રભુ લાગી રહો, તુલસી કે મન રામ.

૩૦. સબ ઘટ મેરા સાંઈયા, ખાલી ઘટ ના કોઈ,
બલિહારી વા ઘટકી, જા ઘટ ઘટ પ્રગટ હોઈ.

૩૧. માલા જપું ન કર જપે, મુખ સે કહું ન રામ,
રામ હમારા હમકો જપે, (મેં) બૈઠ કરું વિશ્રામ.

૩૨. પોથી પઢ પઢ જગ મૂઆ, પંડિત ભયા ન કોઈ,
ઢાઈ અક્ષર પ્રેમ કે, પઢે સો પંડિત હોય.

૩૩. સુમરન સે સુખ હોત હૈ, સુમરન સે દુઃખ જાય,
કહે કબીર સુમરન કીયે, સ્વામી માંહી સમાય.

૩૪. જિન સો હી હૈ આત્મા, અન્ય હોઈ સો કર્મ,
કર્મ કરે સો જીન વચન, તત્ત્વ જ્ઞાનીકો મર્મ.

૩૫. જબ જાન્યો નિજ રૂપકો, સબ જાન્યો સબ લોક,
નહિ જાન્યો નિજ રૂપકો, સબ જાન્યો સો ફોક.

૩૬. એહી નહીં હૈ કલ્પના, એહી નહીં વિભંગ,
જબ જાગે ગે આતમા, તબ લાગે ગે રંગ.

૩૭. પ્રથમ દેહ દૃષ્ટિ હતી, તેથી ભાસ્યો દેહ,
હવે દૃષ્ટિ થઈ આત્મામાં ગયો દેહથી નેહ.

૩૮. મંત્રતંત્ર ઔષધ નહિ, જેથી પાપ પલાય,
વિતરાગ વાણી વિના, અવર ન કોઈ ઉપાય.

૩૯. જન્મ જરા ને મૃત્યુ, મુખ્ય દુઃખ ના હેતું,
કારણ તેનાં બે કહ્યાં, રાગ-દ્વેષ અણ હેતું.

૪૦. પરમેશ્વર મેં પ્રીત રખે, ઔર પરનારીસે હસના,
તુલસી દોનો ના બને, લોટ ખાય ઔર ભસના.

૪૧. ચતુરાઈ ચૂલે પડી, ધિક પડયો આચાર,
તુલસી ભગવત ભક્તિ બીન, ચારો વર્ણ ગમાર.

૪૨. કબીર જો દિન આજ હૈ, સો નહિ ફીર કાલ,
ચેત શકે તો ચેત લે, શિર પર ગાજે કાલ.

૪૩. બડા બડાઈ ના કરે, બડા ન બોલે બોલ,
હીરા મુખસે ના કહે, લાખ હમારા મોલ.

૪૪. પ્રારબ્ધ તો પહલે બના, પીછે બના શરીર,
કબીર અચંબા હૈવ યહી, મન નહીં બાંધત ધીર.

૪૫. સંપત્તિ દેખી ન રાચીયે, વિપત્તિ દેખી મત રોય,
સંપત્તિ હૈ વહાં વિપત્તિ હૈ, કર્તા કરે સો હોય,

૪૬. પ્રથમ નમું ગુરુદેવને, જેણે આપ્યું નિજ જ્ઞાન,
જ્ઞાને ગોવિંદ ઓળખ્યા, ટળ્યું દેહનું અભિમાન.

૪૭. પ્રથમ સદ્‌ગુરુને ચરણે નમું, માગું પ્રેમ પ્રસાદ,
દયા કરીને દીજીએ, હરિરસ અમૃત સ્વાદ.

૪૮. પ્રથમ પુરાણ પ્રેમ સું, વંદુ સદ્‌ગુરુ ચરણ,
તાપ ટળે સંસારનાં, મટે જનમને મરણ.

૪૯. વાણી શકે ન વર્ણવી, મારા સદ્‌ગુરુ તણુ વ સ્વરૂપ,
બુદ્ધિ મન પહોંચે નહીં, છે ઉપમા રહીત અનુપ.

૫૦. કૃપા થાય જો ગુરુદેવની, ટળે ત્રિવેણીના તાપ,
જનમ મરણની આપદા, છુટે આપો આપ.

૫૧. ગુરુપદ પંકજ પૂજતાં ચૌદ લોક પૂજાય,
શિવ વિરંચી શારદા, ગુરુ તણા ગુણ ગવાય.

૫૨. સતગુરુ ઐસા કીજીએ, જૈસા પૂનમકા ચંદ,
તપે નહીં ને તેજ દે, ઉપજાવે આનંદ.

૫૩. પહેલા કોને સમરીએ, અને કોના લીજીએ નામ,
માઈ બાપ ગુરુ આપણા, ને અલખ પુરુષનાં લીજીએ નામ.

૫૪. મનુષ્ય જનમ મોંઘા, મૂલનો, નહિં મળે વારંવાર,
લક્ષ ચોરાસીના ફેરા જ, ટળશે સદ્‌ગુરુ ચરણ.

૫૫. એક ઘડી આધી ઘડી, આધી મેં પુન આધ,
તુલસી સંગત સાધકે, કોટી કટે અપરાધ.

૫૬. કહે કબીર કમાલકુ, દો બાતોં શીખ લે,
કર સાહેબકી બંદગી, ભૂખ્યા કો અન્ન દે.

૫૭. સંપત ગઈ તે સાંપડે, ગયાં વળે છે વહાણ,
ગત અવસર આવે નહીં, ગયા ન આવે પ્રાણ.

૫૮. આવ્યો પણ જાણ્યો નહીં, મનુષ્ય જન્મનો મર્મ,
એક શેર લોટને કારણે, કોટી બાંધ્યું કર્મ.

૫૯. રામ નામકી ઔષધિ, ખરાં ખંતસે ખાય,
અંગે પીડા વ્યાપે નહીં, મહા રોગ મટી જાય.

૬૦. નામ લીયા તો સબ લીયા, સકળ વેદકો ભેદ,
બીના નામ તો નરકે ચલા, પઢ પઢ ચારોં વેદ.

૬૧. નામે પાતક ઉતરે, નામે નાશે રોગ,
નામ સમોવડ કોઈ નહીં, તપ તીરથ વ્રત યોગ.

૬૨. લેનેકો સત્‌નામ હૈ, દેનેકો અન્નદાન,
તરનેકો દીનતા, બૂડને કો અભિમાન.

૬૩. વેદ માંહે બહુ ભેદ હૈ, જાણે વિરલા કોય,
સુંદર સદ્‌ગુરુ વિના, નિવડો ન કોય.

૬૪. પ્રેમે છાયો છાપરો, પ્રેમે પીધો ઝેર,
પ્રેમે જઈ પાણી ભર્યા, વીર લોચનને ઘેર.

●●●

"જીવની મુક્તિ માટે નિત્ય જીવનક્રમ"

૧. દર ગુરુવારે ઉપવાસ અને મૌન રાખવું, અથવા જરૂર પડે તો જ બોલવું.

૨. દરરોજ સાંજે અલ્પ આહાર લેવો.

૩. વહેલી સવારે નિત્ય ક્રમ પૂર્ણ કરી એક કિ.મી. ચાલવાનું રાખવું. દશ વખત ૐ નો ઉચ્ચાર મોટેથી જોરથી બોલવો અને દસ વાર શ્વાસોશ્વાસ જોરથી લેવા.

૪. વીસ પ્રાણાયામ સવારે અને સાંજે કરવા (વારાફરતી બંને નસકોરે શ્વાસ લેવા-રોકવા:

૫. વીસ મિનિટ સવારે-સાંજે વ્રજાસનમાં ઓછામાં ઓછું બેસવું.

૬. જરૂરી કસરત પ્રાણાયામ દરરોજ સવારે કરવી. બાદ વિધિવત સૂર્યનારાયણને નમસ્કાર કરવા.

૭. શ્વાસોશ્વાસ લાંબા નાભિથી લેવા, સાથે સાથે વ ઈશ્વર નામ સ્મરણ (સોહ્મ) કરવું.

૮. સવાર, સાંજ, બપોર, સૂતી વખતે નિજ આત્મા-પરમાત્માને અંતઃકરણથી રડીને જીવની મુક્તિ અને થયેલી ભૂલોની માફી માટે પ્રાર્થના કરવી.

૯. જીવન વ્યવહારમાં ધીમે ધીમે 'હું' કર્તા ભાવ જતો કરી 'તમે' કર્તાભાવ પ્રગટ કરવો.

૧૦. પ્રાણીમાત્ર અને સોમાં પરમાત્માનાં દર્શન કરવાં.

૧૧. કોઈને કાંઈ કહેવું હોય તો અંતર (હૃદય) વાણીથી કહેવું.

૧૨. ઇંદ્રિયોના તમામ વિષયો-વિષય વાસનાઓમાં અરુચિ રાખી ત્યાગ કરવા પ્રયત્ન કરવો.

૧૩. સાંસારિક વહેવારોમાં સમય અનુસાર નિવૃત્તિ લેતા જઈ અરુચિ રાખતા જવું.

૧૪. થોડું (ઓછું) બોલવું-ઓછું ખાવું-ઓછું જોવું-જાણવું, ઓછું ઉઘવું.

૧૫. ભાવ-પ્રેમ-દયા-દિનતા-પ્રભુ પર વિશ્વાસ-સ્મરણ વગેરે વધારે રાખવાં.

૧૬. સત્યા પરમાત્મા-આત્મા છે તો તેને પૂછીને કાર્ય કરવું.

૧૭. મૌન (ઓછું બોલવું)- એકાંત (માનવ સમૂહમાં ઓછું જવું)-ઉપવાસ (ઓછું ખાવું) ની પદ્ધતિ પાડવી.

૧૮. મનુષ્ય જન્મ જીવની મકિત માટે છે તે ધ્યેય લક્ષમાં રાખવું.

૧૯. આ દેહમાં પરમાત્મા છે, તો તેની અનુભૂતિ કરી જીવની મુકિત કરવી.

૨૦. જીવન વ્યવહારનાં કામો કરતાં કરતાં અને તેમાં નવરા પડતાં શ્વાસોશ્વાસે સતત નામ સ્મરણ ચાલું રાખવું.

●●●

"પરમેશ્વરને પ્રાર્થના"

અણુએ અણુ અને સચરાચરમાં વ્યાપક એવા હે કર્તા નિરાકાર શ્રી નિષ્કલંકી નારાયણ! હે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા! હે મારા અંતર્યામી આત્મદેવ પ્રભુ! ગદ્ ગદ્ કંઠે, રડતા હૃદયે હું તમને પ્રાર્થના કરું છું કે કેટલાય જન્મોથી ભટકી રહેલા આ જીવને જન્મ મરણના ફેરામાંથી છુટવાનો રસ્તો બતાવો.

- **હે મારા પ્રભુ!** મને કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અભિમાન અને ઇંદ્રિયોના તમામ વિષય વાસના રૂપી કાદવ કીચડથી બચાવી લઈ ભક્તિ, સત્ય, નીતિ, ધર્મના માર્ગે વિચરવાનો રાહ બતાવો.

- **હે હિત ચિંતક દયાળુ દાતા!** મને પાપાચારો, અધર્મ, અનિષ્ટ, અસત્ય, દુષ્કૃત્ય, કુકર્મ અને ત્રિગુણી માયાથી બચાવી લેજો.

- **હે મારા નાથ!** મારામાં 'હું' કર્તા ભાવ મિટાવી 'તમે' કર્તા ભાવ જાગૃત કરો.

- **હે પ્રભુ!** મારા ઘટમાં જ બિરાજેલા નિરાકાર સ્વરૂપ એવા તમારા અંશ જ એવા આત્માદેવની ઓળખાણ, અનુભૂતિ, સાક્ષાત્કાર અને ઝાંખી કરાવી, નિજ સ્વરૂપનું ભાન અને જ્ઞાન કરાવો.

- **હે મારા નાથ!** સંસારના વ્યવહારિક કામો કરતાં કરતાં પણ મારી સુરતા, મારું ભટકતું મન નિજ સ્વરૂપમાં જ લીન રહે તેવી પ્રેરણા કરજો.

- **હે આત્મદેવ પ્રભુ!** હરપળે, શ્વાસોશ્વાસે, સતત નિજ નામ સ્મરણ અને તમારી યાદ રહે તેવી દયા કરજો.

- **હે દિનાનાથ !** આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ અને આળસ-નિદ્રાથી બચાવજો.

- **હે અંતર્યામી પ્રભુ!** શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ અખંડ રખાવી, બળબુદ્ધિ હિંમત અને શક્તિ આપજો.

- **હે મારા વાલા!** પ્રેમ, ભાવ, દયા, ક્ષમા, પરોપકાર, સેવાના ગુણો આપજો.

- **હે પ્રભુ!** બ્રહ્મ સત્ય અને જગત મિથ્યાનો ભાવ જાગૃત કરી આ સંસારમાં મને જળ કમળવત રાખજો.

- **હે સ્વામી!** રોગ, દોગ, નડતર અને શારીરિક તકલીફો દૂર કરી અમને સુખ, શાંતિ અને કુશળતા આપજો અને અમારી રક્ષા કરજો.

- **હે ઈશ્વર!** અમારા રોજગાર ધંધામાં વૃદ્ધિ, લાભ આપજો અને થયેલા અપરાધ ક્ષમા કરી બીજા અપરાધ ન કરાવશો.

- **હે મારા નાથ!** જ્યાં જ્યાં મારી નજર-મન ફરે ત્યાં તારાં દર્શન થાય.

- **હે દેવો!** બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહાદેવ, શક્તિ અને સ્વામીનારાયણ અમને સદાય સદ્‌બુદ્ધિ અને સદ્‌વિચાર આપજો.

- **હે સદ્‌ગુરુ શ્રી ઈમામશાહ મહારાજ!** અમારા પર દયાની દૃષ્ટિ કરી હરપળે સદાય અમારી સાથે રહેજો અને તમારી શરણમાં રાખજો.

ૐ શાંતિ... શાંતિ.... શાંતિ....

દસમી પુણ્યતિથિએ શ્રદ્ધા સુમન

આદિ જગદ્‌ગુરુનો જય જયકાર!

પંગુને બનાવી પારંગત, ચિંગુને કર્યા દાતાર,
સત્‌પંથનો કરાવી જય જયકાર, સંપ્રદાયનો કર્યો ઉદ્ધાર!
ગુણ તમારા ગાઈએ કેટલાં? તમારી કરુણાનો નહીં પાર,
પીરાણાને પ્રેરણાપીઠ બનાવી, બન્યા જગદ્‌ગુરુનો અવતાર!
વિશ્વેશ્વર તમે જ વિશ્વ, તમે જ જ્ઞાતા ને તમે જ જ્ઞાન,
કર્તા, ભર્તા ને હર્તા, તમે જ દાતા ને તમે જ દાન!
વિચારનાં બિંદુ બિંદુમાં, પ્રદાર્થ પ્રદાર્થના કણ કણમાં,
તમને જ દેખું તમે જ બિરાજી, રહ્યા કાળ તણી ક્ષણ ક્ષણમાં!
ગતિ વિનાની સદ્‌ગતિના, એક તમે જ નિરાકાર આકાર,
નિર્ગુણ સઘળા ગુણવાળા, તમે જ ભીતર તમે જ બહાર!
બોલાવો તે બોલું, લખુ લખાવો તે,
પળ પળ તમારું સ્મરણ કરું, ભણું ભણાવો તે!
સારું ખોટું અમે ન જાણીએ, અમે તમારાં ઓજાર,
હૃદય અમારાં ગાય ગર્વથી, જગદ્‌ગુરુનો જય જયકાર!
જગદ્‌ગુરુનો જય જયકાર!
જગદ્‌ગુરુનો જય જયકાર!

●●●

॥ સોહમ્ ॥

''વિજ્ઞાન ભૈરવ'' માંથી સાભાર.....

★ સોહમ્ મંત્ર ''હું તે છું'' નો બોધ છે. જીવાત્મા અને પરમાત્માના તાદાત્મ્યનો બોધ છે. આપણને તેનો બોધ હોય કે ન હોય, આ મંત્ર અવિરત જપાતો રહે છે. જ્યારે આપણો શ્વાસ અંદર આવે છે ત્યારે હમ્ અને પ્રશ્વાસ બહાર નીકળે છે, તે ત્યારે સો અથવા સ એવો નાદ થાય છે. સમસ્ત બ્રહ્માંડ આ નાદથી જીવંત છે. આપણા શ્વાસોશ્વાસમાં સહજ રીતે તો સોહમ્ નાદ સ્ફુરે છે. જો કોઈ મનુષ્ય શ્વાસોશ્વાસનું આ બે અક્ષરો સહિત નિરીક્ષણ માત્ર કરે તો તે અજંપા જપ કરે છે.

★ 'હંસ અને સોહમ્' બંને એક જ છે. 'સોહમ'નો બોધ થયો તે પરમાત્મા સાથે એકતાની પ્રાપ્તિ છે.

★ હંસ ગાયત્રી મંત્ર છે.

હંસ હુસાય વિદ્મ હે, પરમ હંસાય ધીમહિ, તન્નો હંસઃપ્રચોદયાત્।

★ શ્વાસોશ્વાસ સાથે હંસ અથવા સોહમનું અનુસંધાન કરવું એ સરળ અને બધા જ અજમાવી શકે તેવી પ્રક્રિયા છે. અંતરમાં સહજ રીતે તેનું સ્મરણ થઈ રહે છે.

★ 'સોહમ્' મંત્ર એ માત્ર બે અક્ષરો નથી તેથી પણ વિશેષ શક્તિનું ઘનીભૂત સ્વરૂપ છે. આ મંત્ર સર્વનાદના શ્રોત સાથે એકતા સાધેલા સંત પાસેથી મળે ત્યારે જ આપણને તેની શક્તિનો તત્કાલ અનુભવ થાય છે.

''આત્મા''

★ સત્યાતો એ છે કે મનુષ્ય માત્રનો અંતર આત્મા અત્યંત મહાન અને પૂર્ણ છે. સર્વ કંઈ આત્મામાં સમાયેલું છે. સમગ્ર વિશ્વની સર્જન શક્તિ દરેકના અંતરમાં વિદ્યમાન છે. જે દિવ્ય તત્ત્વ આ જગતનું સર્જન પોષણ કરે છે. તે અંતરમાં આત્મારૂપે પરમ આપનંદમય પ્રકાશ રૂપે ધબકે છે. તે હૃદયમાં ઝળહળે છે અને સર્વ ઇંદ્રિયોને પ્રકાશિત કરે છે. બ્રહ્ય જગતના જ્ઞાન પાછળ દોડવાને બદલે આપણે જો અંતરજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નશીલ બનશું તો આ પ્રકાશ થોડા જ સમયમાં મેળવી શકીશું.

★ આત્માજ્ઞાન વગર બ્રાહ્ય વસ્તુનું જ્ઞાન આંકડા વગરના મીંડા જેવું છે. જ્યાં સુધી તમે બ્રાહ્ય પરિઘમાં અટવાયા કરશો ત્યાં સુધી તમને તેની પ્રાપ્તિ થશે નહીં. પરંતુ જો તમે અંતર મુખી હશો તો તમે આત્માનો આનંદ અનુભવશો અને ત્યાર પછી તે જ આનંદ તમને બ્રાહ્ય જગતમાં પણ મળશે સાચું સુખ સાચી શાંતિ અથવા તૃપ્તિ માત્ર આત્માને ઓળખવાથી જ મળે છે.

★ મનુષ્ય જીવનનું સાચું લક્ષ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો તે છે. આત્મા સતત આપણી સાથે છે. આત્મબળ જ આપણા જીવનને ટકાવી રાખે છે. આત્મા જો વિદ્યમાન ન હોય તો આપણી આંખો જોઈ શકે નહીં. કાન સાંભળી શકે નહીં અને શ્વાસોશ્વાસ ચાલી શકે નહીં. આત્માના અસ્તિત્વને કારણે જ આપણું હૃદય ધબકે છે, મન ચિંતન કરે છે, સર્વ ઇંદ્રિયોનું પ્રેરક બળ આત્મા જ છે.

★ આત્માને જોઈ શકાતો નથી પરંતુ તે અનુભવી શકાય છે. એકવાર પણ જો તમને આત્માનું જ્ઞાન થશે તો તમો આત્માનો અમૃતરસ, પરમ આનંદનું અમૃતપાન કરશો. જેમ જેમ તમો અંતર્મુખ બનશો તેમ તમારી અંતરશક્તિ તમારામાં રહેલી દિવ્ય ચેતના જાગૃત થશે તેમ જીવ અથવા વ્યક્તિ મટીને શિવ સ્વયં પરમેશ્વર બનશો.

★ આત્માની શોધ માટે વિષય-તપસ્યા કે સાધના કરવાની જરૂર નથી. તમારામાં સ્વાભાવિક આત્મા વસતો હોવાથી આત્માને પ્રાપ્તિ કરવાની તડપ પણ સહજ હોવી જોઈએ.

●●●

"મંત્ર"

મોટાભાગના લોકો "ૐ નમઃ શિવાય" અથવા "હરે રામ હરે કૃષ્ણ" જેવા બ્રાહ્ય મંત્રો જપે છે. આ મંત્રો સારા છે પરંતુ તેમને વાસ્તવમાં મંત્ર ન કહી શકાય. સાચો મંત્ર, એ માત્ર અક્ષર અને વર્ણોનો સંયોગ નથી. એ એક અંતર-સ્પંદન છે જે મનમાં મૂળ સુધી ધબકે છે. ખરેખર તો અંતરાત્માની શુદ્ધિ, વિચાર રહિત સ્થિતિનાં અનુભવને જ મંત્ર કહી શકાય. મંત્ર તો નિરાકાર અને માયાથી પર, શુદ્ધ ચૈતન્ય છે. તેનું સ્વરૂપ જ્ઞાન છે. તમારા અંતરમાં 'અહં'નો એક શુદ્ધ બોધ છે. તે 'અહં' તેની સમજ, તે શુદ્ધ 'અહં'ની ચેતના જે અહં વિમર્શ અથવા પૂર્ણ 'અહં'નો બોધ છે, તે જ આત્માનું સ્ફુરણ છે અને મંત્રનું પણ સાચું સ્ફુરણ છે. આ સ્ફુરણ દ્વારા જ તમે પરમ તત્ત્વ વિશે ચિંતન કરી શકો છો, તેનો પ્રત્યક્ષ બોધ અને અનુભવ કરી શકો છો. જયારે મન તે સ્પંદનમાં ડૂબીને એકાકાર બને છે ત્યારે તે સ્પંદન મંત્ર બની જાય છે. શિવ સૂત્ર કહે છે કે; આવું અંતરમુખી મન એ મંત્ર જ છે. *चित्तम मंत्रः ।*

શાસ્ત્રો અને સંતોએ આત્મ સાક્ષાત્કાર માટે અનેક પદ્ધતિઓનું નિરૂપણ કર્યું છે. કલિયુગમાં ઈશ્વરનું નામ સ્મરણ, મંત્ર જપ એ સૌથી સુગમ અને સર્વોચ્ચ માર્ગ છે એમ કહેવાય છે. મંત્રનું રહસ્ય અતિ ગૂઢ છે મંત્રને સમજવો એ ઈશ્વરને ઓળખવા બરાબર છે. વાસ્તવમાં શિવસિધ્ધાંતનાં શાસ્ત્રો કહે છેઃ

मंत्रः महेश्वर 'મંત્ર પરમેશ્વર છે.' મંત્ર જ ઈશ્વરનું સ્વરૂપ છે. ઈશ્વરના નામ અને તેમના સ્વરૂપ વચ્ચે કોઈ ભેદ નથી. તેમના શબ્દોમાં-વાણીમાં આત્મબળ વ્યાપી હોય છે.

અંતર સ્પંદન જે સર્વ નાદનું મૂળ છે તેને શાસ્ત્રો પરાવાણી અથવા પરાવક્ય કહે છે. આ પરાવાણી સુધીના સ્તર આપણા સૌના અંતરમાં વિદ્યમાન છે. સામાન્ય રીતે આપણે માત્ર એક સ્તરની વાણીને જાણીએ છીએ. જેમ આપણને આપણાં સ્થૂળ શરીરમાં ઈંદ્રિયોનું જ જ્ઞાન હોય છે તેમ આપણને માત્ર સ્થૂળ જીભ દ્વારા બોલાવી વાણીનું જ જ્ઞાન હોય છે. આ સ્થૂળ શરીર માત્ર જાગૃત અવસ્થાનું જ શરીર છે. આ સ્થૂળ શરીરમાં એક સૂક્ષ્મ શરીર રહેલું છે જેમાં આપણને સ્વપ્નો આવે છે. તેથી આગળ એક કારણ શરીર છે જેમાં આપણે ગાઢ સુષુપ્તિ અનુભવીએ છીએ. આ કારણ શરીરની આગળ એક મહાકારણ શરીર છે જે શુદ્ધ પ્રકાશમય છે. અહીં આપણને સાચું ધ્યાન અથવા તુરીય અવસ્થાની અનુભૂતિ થાય છે. જેમ એકની અંદર એક એમ ચાર શરીર છે, તેમ આ ચાર શરીરો સાથે સંકળાયેલા વાણીના ચાર સ્તર છે. સ્થૂળ સ્તરે સ્થૂળ જીભ દ્વારા ઉચ્ચારેલી વાણીને વૈખરી વાણી કહે છે. બીજા સ્તરની વાણીને મધ્યમા કહે છે, તેનો સંબંધ સૂક્ષ્મ શરીર સાથે છે અને તેનું સ્થાન કંઠપ્રદેશ છે. ત્રીજા સ્તરની વાણીને પશ્યંતિ કહે છે, તેનો સંબં

કારણ શરીર સાથે છે અને તેનું સ્થાન હૃદયપ્રદેશ છે. ચોથી અને ઉચ્ચસ્તરની વાણી જેનું નાભિપ્રદેશમાં સ્થાન છે તેને પરાવાણી કહે છે. આ પરાવાણીના સ્તરે નાદને શુદ્ધ અપ્રગટ ચૈતન્ય અથવા આત્માની કક્ષામાં મૂકી શકાય. 'હંસ' મંત્ર જપની જે પદ્ધતિનું વર્ણન હું કરવાનો છું તે સિદ્ધોએ ઉપદેશી છે અને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં તે શ્રેષ્ઠ છે. તેનાથી આત્માની પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિ થાય છે. તેનું જ્ઞાન ગુરુશિષ્યની અખંડ પરંપરાથી ઉતરી આવેલું છે. જો કોઈ મનુષ્ય સિદ્ધગુરુ દ્વારા આવો મંત્ર પ્રાપ્ત કરીને ગુરુદૃષ્ટિથી તેનો જાપ-અભ્યાસ કરે તો તેને પૂર્ણત્વ, સિદ્ધાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

હંસ મંત્રની વિશિષ્ટતા એ છે કે તે કોઈને પણ ફળ આપે છે. અબાળ, વૃદ્ધ સૌ કોઈ, કોઈપણ દેશ અને ધર્મના લોકો આ મંત્ર સહેલાઈથી અને સાહજિક રીતે જપી શકે. સામાન્ય વ્યવહારિક જીવન વિતાવતાં પણ તમે આ મંત્ર જાપ કરી શકો, હંસમંત્રના વિજ્ઞાન દ્વારા તમે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકો, જે પ્રાપ્તિ થવાથી સર્વ પ્રાપ્તિ થાય છે. જેનાં દર્શનથી સર્વ દશ્યમાન બને અને જેને જાણવાથી સર્વનું જ્ઞાન થાય છે.

'હંસ' એ સહજ મંત્ર છે. એવા બીજા કેટલાયે મંત્રો છે જે તમે જીભથી રટી શકો. ઘણા મંત્રો છે જે તમે માળાના મણકા સાથે જપી શકો છો, પણ 'હંસ' મંત્ર એવો નથી. હંસ મંત્ર તો તમારા શ્વાસોશ્વાસ સાથે અંતરમાં સ્વયં સ્ફુરે છે અને સહજ રીતે જપાય છે. માટે જ કહેવામાં આવ્યું છે કે તમારો પોતાનો મંત્ર અથવા તમારા અંતરાત્માનો અવાજ છે. વેદમાં આ મંત્રને ઉત્તમ ગણાવામાં આવ્યો છે. તંત્રશાસ્ત્રમાં પણ તેને મહત્વનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. સંતમહાત્મા અને સિદ્ધોએ કાવ્ય દ્વારા ગાઈને તેની પ્રશંસા કરી છે.

●●●

'હંસ' (સોડ્હમ્)

શાંતિથી બેસો અને બહાર જતા અને અંદર આવતા શ્વાસને નિહાળો. બહાર જતા શ્વાસને પ્રાણ કહે છે અને અંદર પ્રવેશતા શ્વાસને અપાન કહે છે. અપાનને જીવ અથવા જીવાત્મા પણ કહેવાય છે, કારણ કે જ્યાં સુધી અપાન શરીરમાં પ્રવેશે છે ત્યાં સુધી જ શરીરમાં જીવ છે એમ કહી શકાય. જો પ્રાણ બહાર ચાલ્યો જાય અને અપાન અંદર પ્રવેશ ન કરે તો શરીર માત્ર શબ બની જાય છે. જ્યારે અપાન અંદર પ્રવેશે ત્યારે તેના હૃદયમાં નીચે ઉતરે છે. જ્યારે પ્રાણ બહાર નીકળે છે ત્યારે તે ઉપર ચઢે છે. આમ શ્વાસ ઉપર ઊઠે છે અને નીચે ઉતરે છે. જ્યારે શ્વાસ અંદર અને બહાર જાય-આવે ત્યારે તે અવાજ ઉદ્ભવે છે. અંદર આવે ત્યારે 'હં' અને બહાર જાય છે ત્યારે 'સઃ' અવાજ ઉદ્ભવે છે. આમ અંદર જતો અને બહાર આવતો શ્વાસ હંસ મંત્રનું રટણ કરે છે.

कर न जपुं माला न जपुं, मुखसे न बोलुं राम ।

राम हमारा जप को, जपै बैठ करे आराम ।।

''હું માળાના મણકા સાથે મંત્ર નથી જપતો, હું જીભથી પણ મંત્ર નથી ઉચ્ચારતો. મારો મંત્ર મારો રામ પોતે જ જપે છે, હું તો આરામથી તેને સાંભળું''

આનું નામ અજંપા જાપ. સામાન્ય લોકો બાહ્ય જપ રટે છે. કાં તો મંત્ર જોરથી બોલીને અથવા મનમાં જપે છે, પરંતુ આપણા અંતરમાં તો આ મંત્રનું સહજ રીતે રટણ થતું રહે છે. જે મનુષ્ય 'હં' અને 'સ' એવા ધ્વનિ સાથે શ્વાસને અંદર આવતો અને બહાર જતો નિરંતર નિહાળ્યા કરે છે તે અજંપા જાપ કરી રહ્યો છે. હંસ મંત્ર જપવાની આ જ સાચી રીત છે.

હંસ મંત્રના જપને અજંપા ગાયત્રી પણ કહે છે. ગાયત્રી મંત્રનું ભારતમાં બહુ માન છે. દરેક દેવતાના ગાયત્રી મંત્ર છે- રુદ્રનો છે. વિષ્ણુનો છે વગેરે વગેરે. બીજો એક ગાયત્રી મંત્ર છે જેને પરમહંસ ગાયત્રી કહે છે અને તે સંન્યાસીઓને આપવામાં આવે છે કારણ આ મંત્રનો દેવતા આત્મા છે. તે *हंस हंसाय विद्महे, परमहंसाय धीमहि तन्नो हंस प्रचोदयात् ।*

તેમ છતાં અજંપા ગાયત્રી એ જ હંસ મંત્ર છે જે શ્વાસ-પ્રશ્વાસની સાથે નિરંતર થાય છે. તે સ્વયંભૂત મંત્ર છે. તે કોઈ સંત કે યોગીનું સર્જન નથી. માના ગર્ભમાં જ ઈશ્વરે એ મંત્રની દીક્ષા આપી છે. ગર્ભ ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે; ગર્ભ જ્યારે સાત મહિનાને થાય ત્યારે જીવને તેના ભૂત અને ભવિષ્યકાળનું જ્ઞાન થાય છે. તેને ખબર પડે છે કે પોતે કોણ હતો અને શું થવાનો છે. તેના મનઃચક્ષુ સમક્ષ પૂર્વજન્મનું ચિત્રપટ પ્રત્યેક્ષ થાય છે ત્યારે તે ગભરાઈ જાય છે અને ચંચળતાથી ગર્ભમાં આમતેમ ફરકવા માંડે છે. ગર્ભમાં તે જે

દિશામાં જાય ત્યાં આપત્તિમાં આવી પડે છે. જ્યારે તે ઉપર ચઢે છે ત્યારે હોજરી નજીક આવે છે અને તેને જઠરાગ્નિમાં બળવું પડે છે. ત્યાંથી આગળ વધીને મૂત્રપિંડ સાથે ટકરાય છે. મૂત્રપિંડમાં ખારાશ અનુભવે છે તેથી તેના આઘાતથી દૂર ખસી જાય છે. મૂત્રાશયથી દૂર જાય તો દુર્ગંધ મારતાં આંતરડાનો સામનો કરવો પડે છે. આમ તે નિરંતર ફરકતો રહે છે. અને જ્યાં જાય ત્યાં તેને નવી મુશ્કેલી આવકારવા હાજર હોય છે. છેવટે ગર્ભ ઈશ્વરની સહાયતા માટે પોકાર કરે છે.

ઈશ્વર તો ત્યાં જ બધું નિહાળતો હાજર હોય છે. અંતે જીવ કંટાળીને રડતો કકળતો ઈશ્વરને શરણે જાય છે ત્યારે ઈશ્વર તેના પર અનુગ્રહ કરીને તેને સોઽહમ્ મંત્રનો ઉપદેશ આપે છે જેનો અર્થ 'તે હું જ છું' અને એ જ હંસ મંત્ર છે.

ગર્ભવાસમાં મંત્ર જપ કરતાં કરતાં જીવને પરમ તત્ત્વ સાથેના તાદાત્મ્યનો બોધ થાય છે. તે ''સોઽહમ્'' બોધની પ્રતિતિમાં લીન બને છે. એ બોધ જ એનું સાચું સ્વરૂપ છે. તેથી તે શાંત અને સ્થિર બની જાય છે. નવ માસ પૂર્ણ થતાં તે માતાના ગર્ભમાંથી બહાર ધકેલાય છે. બહાર નીકળતાં જ તે 'કવાં કવાં' અથવા 'કોહં કોહં' કરતો રડવા માંડે છે. ઈશ્વરે આપેલો ઉપદેશ અને પ્રાપ્ત કરેલા જ્ઞાનનું તેને વિસ્મરણ થાય છે. સોઽહમ્‌ની સભાનતા તે ગુમાવે છે. 'કોહં-હું કોણ છું' એ પોકારે છે. તે ક્ષણથી પોતેપોતાની જાતને જુદી જુદી રીતે ઓળખવા માંડે છે અને કહે છે, 'હું આ દેહ છું', 'હું અમુક જાતિનો છું', 'હું સ્ત્રી છું', 'હું પુરુષ છું', 'હું પાપી છું' આવી સમજમાં સ્થિતિ થઈને આખી જિંદગી એ જ પ્રમાણે વ્યતિત કરે છે.

હંસ મંત્ર તો અવિરત ચાલુ જ રહે. જેવો બાળક ગર્ભમાંથી બહાર આવે છે તેવો તે પહેલો શ્વાસ બહાર કાઢે છે અને પછી 'હં' અવાજની સાથે શ્વાસ અંદર લે છે. ત્યારથી મંત્રનું રટણ સ્વયં ચાલ્યા કરે છે. આ મંત્રની દીક્ષા પોતાને મળી છે એ વાતનું તેને વિસ્મરણ થાય છે તેથી જ મનુષ્ય ગુરુ પાસે જાય છે અને ફરીથી દીક્ષા લે છે. મંત્ર તો અંતરમાં નિરંતર ચાલ્યા કરે છે, તેને તો માત્ર એટલું જ કરવાનું છે કે તેના પ્રત્યે તે જાગૃત રહે.

હંસ મંત્રનું રહસ્ય પામતા પહેલાં પ્રાણનું રહસ્ય સમજવું જોઈએ. પ્રાણ એ જીવંત શક્તિ છે, તેથી મનુષ્યે તેનું મૂલ્ય ઓછું ન આંકવું જોઈએ. તમારા જીવનનું તે દિવ્ય કારણ છે, શરીરનો આધાર પ્રાણ છે. એકવાર પ્રાણ શરીરને છોડીને બહાર નીકળી જાય તો શરીર શબ બની જાય છે. કોઈને તેની સામે નજર કરવાનું પણ ગમતું નથી. વસ્તુતઃ પ્રાણ માનવ જીવનનો આધાર જ નહીં, સમગ્ર વિશ્વની અત્યાવશ્યક જીવંત શક્તિ છે. તે સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપીને તેનો આધાર બને છે. પ્રાણને કારણે જ પ્રાણી માત્ર જીવિત છે. વૃક્ષો અને પર્વતો પણ તેના આધારે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. શૈવ સિધ્ધાંત અનુસાર 'શિવથી માંડીને એક નાનામાં નાની કીડી સુધી સર્વ જીવ પ્રાણને આધારે જીવંત છે.'

આ પ્રાણ એક જ છે પરંતુ મનુષ્ય દેહમાં તે પાંચ રૂપ ધારણ કરી વહે છે, જેનું નામ પ્રાણ, અપાન, સમાન, વ્યાન અને ઉદાન છે, આ પાંચ રૂપમાં તે શરીરની ૭૨૦૦૦ નાડીઓમાં વહે છે અને જીવનનો વ્યવહાર ચલાવે છે. સર્વનો આધાર આ પ્રાણ છે. એક શાસ્ત્રકાર કહે છે. *सर्व प्राणं प्रतिष्ठितं ।* 'પ્રાણ સ્વયં જીવન છે.' પ્રાણ શરીરની અંદર અને બહાર જતો અટકી જાય તો સમજવું કે મનુષ્ય કાં તો સમાધિ અવસ્થામાં છે અથવા તો મૃત્યુ પામ્યો છે.

કોના આધારે પ્રાણ અંદર અને બહાર આવે-જાય છે? આપણે પોતે તો શ્વાસને શરીરની અંદર અને બહાર લઈ જતા નથી? શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા તો આપોઆપ ઈશ્વરેચ્છાથી થાય છે. શ્વાસ અંદર જઈને હૃદયમાં જઈ અટકી જાય તો શું થાય? આમ થતું નથી કારણ કે એક એવી શક્તિ છે જે શ્વાસને અંદર રોકવા દેતી નથી. આપણે રોકવા મથીએ તો પણ તે શક્તિ તેને બહાર ધકેલી દેશે. તે જ રીતે પ્રશ્વાસ અંદરથી ઉભરાઈને શરીરની બહાર જાય છે, ત્યારે તે બહાર જ થંભી જતો નથી. એક એવી શક્તિ છે જે તેને અંદર ખેંચે છે. જે શક્તિ શ્વાસને અંદર બહાર લઈ જાય છે તે પરમ ચિત્તિ પરાશક્તિ છે. જે ચિત્તિ આ વિશ્વનું સર્જન કરે છે તે શ્વાસને અંદર બહાર ધકેલે છે. વસ્તુતઃ શાસ્ત્રો કહે છે કે વિશ્વ વ્યાપી ચૈતન્ય પોતે જ શ્વાસ રૂપે અંદર અને બહાર જાય છે. ઉપનિષદો પણ કહે છે, કે; પ્રાણ ઈશ્વર છે. શૈવ સિદ્ધાંત કહે કે 'વિશ્વ વ્યાપી ચૈતન્ય જ પ્રાણ બને છે.' વિશ્વના સર્જનની પ્રક્રિયા દરમ્યિાન પરમ ચેતનનું પ્રાણમાં રૂપાંતર થઈને તે દરેકમાં પ્રવેશે છે. તે નાદ અથવા શબ્દ બને છે અને સાથે સાથે પ્રાણ પણ બને છે. આ પરમ ચૈતન્ય જે આપણો પ્રાણ બન્યો છે તે જ આપણી જીવન શક્તિ પણ છે. આણ શરીરમાં શ્વાસ અંદર લેતી વખતે અને બહાર કાઢતી વખતે જે ઉદ્ભવે છે તે પરમ ચૈતન્ય, જે આપણો પ્રાણ બન્યું છે. તે જ આપણી જીવન શક્તિ પણ છે. આમ શરીરમાં શ્વાસ અંદર લેતી વખતે અને બહાર કાઢતી વખતે જે ધ્વનિ ઉદ્ભવે છે તે પરમ ચૈતન્યની વાણી છે. આ વિશ્વ વ્યાપિની શક્તિ, પોતાના અસ્તિત્વમાંથી આખા વિશ્વનું સર્જન કરે છે અને આ જ શક્તિ જ્યારે માનવ શરીરમાં વસે છે ત્યારે તે કુંડલીનીને નામે ઓળખાય છે. વિજ્ઞાન ભૈરવમાં શિવ આ જ કહે છે. કુંડલીની પોતે જ હંસ મંત્ર જપે છે. હંસ મંત્ર જ ઈશ્વરનો સાચો અવાજ છે.

પરમ ચૈતન્યનું આ નિરંતર થતું ઉચ્ચારણ છે. જેને શ્વાસ-પ્રશ્વાસને નામે આપણે ઓળખીએ છીએ તે સ્પંદિત થઈ રહ્યું છે. મેં આગળ સમજાવ્યું છે કે શૈવ સિદ્ધાંત અનુસાર આ સ્પંદન જ આંતર બાહ્ય સૃષ્ટિનું સર્જન કરે છે. આ વિશ્વ શબ્દ બ્રહ્મ, મૂળ સ્પંદ અને આદિ દિવ્ય નાદમાંથી પ્રગટ થયું છે. આદિ નાદ 'ૐ'માંથી બે અક્ષરો 'સ' અને 'હં' નીકળ્યા અને આ બે અક્ષરોમાંથી વિશ્વનો જન્મ થયો. તેથી જે બે અક્ષરો શરીરમાં શ્વાસ અંદર જતા અને બહાર આવતા અંતર ચેતના ઉચ્ચારે છે તે જ અખિલ બ્રહ્માંડનું પ્રકટીકરણ કરનાર આદિ નાદનું સ્પંદન છે.

પતંજલિએ તેમના યોગસૂત્રમાં ધ્યાનના વિષયમાં લખ્યું છેઃ 'મનની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો, મનને

શાંત કરવું તે યોગ. ધ્યાન એટલે મનમાં અમુક વસ્તુની ધારણા કરવી એમ નથી. જો એમ માનો તો તમે ધ્યાનનું અપમાન કરો છો. ધ્યાન સહજ થવું જોઇએ. જે સ્થાને પ્રાણ બહાર જઈને લય પામે અને અપાન અંદર આવીને લય પામે તે સ્થાન જ્યાં કોઈ વિચાર કે પદાર્થની હસ્તી ન રહે, તેને પ્રાપ્ત કરવું એ સાચું ધ્યાન છે. આ જ સહજ અને ઉચ્ચ ધ્યાન છે.

જ્ઞાનેશ્વર મહારાજે કહ્યું છે કે; ધ્યાનનો અર્થ કંઇ ન કરવું એ છે. આનો અર્થ એ નહીં કે તમારે આળસુ બનીને ફાવે તેમ પડ્યા રહેવું. કેટલાક લોકો મને ફરિયાદ કરે છે કે ધ્યાનમાં તેમને કંઈ દૃશ્ય દેખાતું નથી અને કંઈ થતું નથી. તેઓ કહે છે કે તેમને કોઈ જ્વાળા, રંગ કે જ્યોતિનું દર્શન થયું નહીં, પરંતુ આ 'કંઇ થયું નહીં, એ જ ધ્યાનની સાચી સ્થિતિ છે. વાસ્તવમાં તો જો ધ્યાનમાં કંઇ પણ જોશો તો એ ધ્યાન જાગૃતિક ધ્યાન કહેવાશે. માત્ર મનની શાંત સ્થિતિ જેમાં કોઈ વિચાર તરંગ ઊઠે નહીં એ જ સાચું 'ધ્યાન' કહેવાય.

માટે જ હંસ એ સ્વાભાવિક 'ધ્યાન' છે, પરમ જ્ઞાન છે. તે કોઈ ધર્મ નથી કે નથી કોઈ સંપ્રદાય. તે હિંદુ અથવા ખ્રિસ્તી કે ઇસ્લામી નથી.

શબ્દો બાહ્ય સૃષ્ટિનું મૂળ કારણ કેવી રીતે છે તે સમજવું તમને થોડું મુશ્કેલ લાગશે પરંતુ તમારા અંતર જગતનું મૂળ એ બારખડીના અક્ષરો ઉપર નિર્ભર છે તે સમજવું લાગશે પરંતુ તમારા અંતર જગતનું મૂળ એ બારખડીના અક્ષરો ઉપર નિર્ભર છે તે સમજવું તમને બિલકુલ મુશ્કેલ નહીં લાગે. શિવ સૂત્રમાં એક સૂત્ર છે: *ज्ञानाधिष्टान मातका ।* 'માતકા અર્થાત્ બારખડીના અક્ષરોમાં રહેલી સ્વાભાવિક શક્તિ મર્યાદિત જ્ઞાનનું કારણ છે.' સીમિત જ્ઞાન એ દ્વૈત ઉત્પન્ન કરનારું જ્ઞાન છે, વ્યવહારિક જ્ઞાન છે અને માતૃકા એ આ પ્રકારના જ્ઞાનની જનની છે. તે સર્વ ભાષા, શાસ્ત્રો અને કાવ્યોની જનની છે. આ માતૃકા શક્તિ દ્વારા અક્ષરોમાંથી શબ્દો બને છે, શબ્દોમાંથી વાક્યો બને છે, વાક્યોમાંથી અર્થ નીકળે છે અને તેમાંથી સમજનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. શબ્દો જે આપણાં સર્વ પ્રકારની લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. આપણા હૃદયમાં ઉદ્ભવતી વિભિન્ન લાગણી અને વિચારોનું મૂળ આ શબ્દોની શક્તિ જ છે. શબ્દોની શક્તિથી જ આપણે સુખ-દુઃખ, સારું-નરસું, પુણ્ય-પાપ જેવા દ્વંદ્વ અનુભવીએ છીએ. કોઈ તમને પાપી કહેશે તો તમને અપમાન થયું લાગે છે, તમે લજ્જા પામો છો, પરંતુ તમને કોઈ સારા માણસ તરીકે વર્ણવે, તો ખુશી થશે. આમ આ દ્વંદ્વ શબ્દો જ સર્જે છે અને આ દ્વંદ્વને કારણે જ આપણે સુખ અને દુઃખ અનુભવીએ છીએ. આ સર્વ લાગણી અને અવસ્થાઓ માત્ર હં અને સ આ બે અક્ષરોની લીલા છે, કારણ બધા જ શબ્દો તેમાંથી ઉદ્ભવ્યા છે.

આ અક્ષરોના સાચા સ્વરૂપનું જ્ઞાન હોવાથી તમે તેનાથી બદ્ધ બનો છો જ્યારે તમને તેના સાચા સ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે તેનામાં તમને બંધનમાં જકડવાની શક્તિ રહેતી નથી. આ બે અક્ષરોનો સાચો અર્થ શું છે તે સમજવું એટલે જ મુક્તિ મેળવવી. 'હં'નો ધ્વનિ જે શ્વાસ અંદર લેતી વખતે અંદર પ્રવેશે છે તે જ શિવ છે, શુદ્ધ અહંચેતના છે, તમારો અંતરાત્મા છે અને પ્રશ્વાસ બહાર નીકળતાં જે 'સ' ધ્વનિ

નીકળે છે તે જ શક્તિ છે. ઈશ્વરની સર્જનાત્મક શક્તિ છે. સ્પંદકારિકા કહે છે કે શક્તિનું પ્રથમ સ્પંદન, પ્રથમ ચરણ આ 'સ' કહેવાય. શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ એ શિવ અને શક્તિનું, ઈશ્વર અને તેની સર્જનાત્મક શક્તિનું નૃત્ય છે. આ પરાશક્તિ જ્યારે અંદર જાય ત્યારે 'હં' એવો અવાજ કરે છે અને બહાર નીકળે છે ત્યારે 'સ' એવો અવાજ કરે છે. આમ તે અનેક સૃષ્ટિનું સર્જન અને વિલય કરતી રહે છે. સાચી સમજ દ્વારા તમને આની પ્રતીતિ થશે તો જ આ સત્ય લાધશે. હંસ મંત્રનું રહસ્ય સમજવાથી તમને આત્માનું જ્ઞાન થશે.

કવિ સુરદાસે કહ્યું છે કે આત્મા પરમાત્મા છે, આત્મા ચૈતન્ય છે અને આત્મા સદૈવ નિજ મંત્ર સોઽહમનું રટણ કરતો રહે છે. હંસ મંત્ર સર્વ જ્ઞાનનું મૂળ છે. માટે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો હંસ મંત્રનો જપ કરો. શબ્દનું રહસ્ય સારી રીતે સમજનાર કવિ કાલિદાસ કહે છે કે ભૌતિક અથવા આધ્યાત્મિક જીવનમાં શબ્દો વાપર્યા સિવાય આપણે કંઈ સમજી શકતા નથી. શબ્દો વિના આપણે કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કરી શકતા નથી. મૂંગા મનુષ્ય પણ સાંકેતિક ભાષામાં પરસ્પર વાતચીત કરે છે. જેનું કંઈ નામ હોય અથવા સંજ્ઞા હોય તે જ વસ્તુનું આપણે વર્ણન કરી શકીએ છીએ અને જ્યારે અક્ષરો ભેગા થઈ શબ્દ બને ત્યારે જ તેમાંથી અર્થ નીકળે છે. ભૌતિક જીવનમાં શબ્દો દ્વારા જ વસ્તુનું જ્ઞાન થાય છે અને તેથી શબ્દ અને વસ્તુનું જ્ઞાન અભિન્ન છે. તે જ રીતે

આ બે અક્ષરો 'હં' અને 'સ'માં ઈશ્વરનું જ્ઞાન નિહિત છે.

તમે જો આ મંત્ર ફળે તેમ ઈચ્છતા હો તો તમારે તેને સાચી સમજ કેળવવી જોઈએ. આ દુનિયામાં દરેક જણ હંસ મંત્ર જપે છે પરંતુ મોટા ભાગના લોકોને તેનું ફળ મળતું નથી. આનું કારણ એ છે કે લોકોને તેની સાચી સમજ નથી. શૈવ સિદ્ધાંત કહે છે- 'મંત્ર અને મંત્ર જપનાર બન્ને ભિન્ન છે એવો ભાવ સેવવાથી મંત્ર ફળતો નથી.' મંત્ર અને મંત્ર જપનાર વચ્ચે ભિન્નતાનો ભાવ ન હોવો ન હોવો જોઈએ. હંસ મંત્રના રટણમાં, મંત્ર સ્વયં પ્રગટ થાય છે અને મંત્રનું ધ્યેય અથવા લક્ષ્ય આત્મા છે. આત્મા જ તેને જપે છે, આત્મા જ તેનું લક્ષ્ય છે અને તેને રટવાથી જે પ્રાપ્તિ થવાની છે તે પણ આત્મા જ છે. જ્યારે મંત્ર, મંત્ર જપનાર અને મંત્રનું લક્ષ્ય ત્રણે એક થાય અર્થાત્ અભિન્નત્વ સાધે ત્યારે મંત્રના ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે. મંત્રના રટણની આ જ રીત છે, પદ્ધતિ છે. એકનાથ મહારાજ કહેતા હતા, 'હું જ ઈશ્વર છું, હું જ ભક્ત છું અને તેની પૂજાની સામગ્રી પણ હું જ છું.' તે જ રીતે જ્યારે હંસ મંત્ર જપો ત્યારે તમારે યાદ રાખવું જોઈએ કે તમે જ મંત્ર છો અને મંત્રનું લક્ષ્ય પણ તમે પોતે છો. સતત સ્મરણ રાખો કે તમે પરબ્રહ્મ, તમે શિવ છો, તમે પોતે પરમાત્મા છો.

શૈવ સિદ્ધાંત કહે છે સોઽહમ્ ચિંતન એ તમારા પોતાના આત્માનું જ્ઞાન છે. તેથી આ જપની પ્રતીતિ

તમારી સર્વ પ્રવૃત્તિઓ સાથે સાંકળીને કરવી જોઈએ. તમારા અંતરમાં મંત્ર થઈ રહ્યો છે એવી પ્રતીતિ જ્યાં સુધી ન થાય ત્યાં સુધી તમારે મંત્ર જપ કરવો જોઈએ. શાંત ચિત્તે બેસીને શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે આ બે અક્ષરો જોડીને મંત્ર જપ કરવાથી અંતે તમને સમજાશે કે મંત્ર સહજ સ્વયંભૂ થાય છે, શ્વાસ અંદર જતાં અને બહાર આવતાં તમે આ મંત્ર સંભળવા માંડશો.

મંત્રને માત્ર સાંભળવો એટલું જ પૂરતું નથી. હંસ અર્થ બોધ કરતાં કંઈક વિશેષ પણ છે. આ તમારે સ્પષ્ટ સમજવાની જરૂર છે, કારણ આ રહસ્ય સૂક્ષ્મ અને કુશાગ્ર બુદ્ધિવાળાને જ સમજાય છે. જેમ જેમ તમે શ્વાસ અંદર આવતાં અને બહાર જતાં નિહાળશો તેમ તેમ તમને જણાશે કે તે અંદર આવે છે, ત્યારે બાર આંગળ જેટલા અંતરે અંદર આવીને લય પામે છે. જ્યાં તે લય પામે છે તે સ્થાનને હૃદય કહે છે અથવા અંતર દ્વાદશાંત કહે છે. તેને શિવ દ્વાદશાંત પણ કહે છે. શ્વાસ અહીં લય પામીને ફરી પાછો ઉદ્ભવ પામીને બાર આગળ જેટલા અંતરે જઈને બાહ્ય આકાશમાં લય પામે છે. આ આકાશને બાહ્ય દ્વાદશાંત, શક્તિ દ્વાદશાંત અથવા બાહ્ય હૃદય કહે છે. અહીં 'હૃદય' શબ્દનો અર્થ સ્થૂળ ઇંદ્રિય નથી. હૃદય એટલે અંદર લેવાયેલ શ્વાસનું તેમજ બહાર છોડાયેલા પ્રશ્વાસનું લય સ્થાન. ખરેખર તો આ બંને સ્થાન એક જ છે. આપણામાં રહેલા દેહાભિમાનથી પર થઈએ કે તરત જ આ બંને સ્થાન એકબીજામાં લય પામે. હંસ મંત્રના જપથી આ સહજ બને છે.

જ્યારે શ્વાસ 'હં' અવાજ સાથે અંદર પ્રવેશીને લય પામે છે ત્યારે એક એવી ક્ષણ આવે છે, ત્યારે મન એકદમ શાંત અને વિચાર-વિહીન સ્થિતિ પામે છે. આ છે મધ્ય દશા, પ્રાણ-અપાન વચ્ચેનું સ્થાન. તમારે ધ્યાન અહીં જ કેન્દ્રત કરવાનું હોય છે. આ લય સ્થાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યા વિના જો તમે મંત્ર જપ કરતા રહેશો તો કંઈ ફળ નહીં મળે. તે જ સ્થાને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો તો તે ઉચ્ચતમ ધ્યાન અને સર્વોત્તમ જ્ઞાનની સ્થિતિ ગણાશે. પ્રાણ-અપાન વચ્ચેની શાંત અવસ્થા, જ્યાં કોઈ વિચારનું અસ્તિત્વ નથી તે જ તમારા મંત્રનું સાચું લક્ષ્ય છે. આ ચમત્કારિક સ્થાન છે. આ જ અહં-વિમર્શ. ચેતનાનું આંતર સ્પંદન છે. આ જ સ્થાનેથી શબ્દો સ્ફુરે છે, અને લય પામે છે. આ નિરાકાર સ્થાન અપાનને અંદર ખેંચે છે અને પ્રાણને બહાર ધકેલે છે. આ સ્થાન જ્યાં 'હં' લય પામે છે ને હજી 'સ'નો ઉદય નથી થયો ત્યાં જ ઈશ્વરનો, ચેતનાનો, આત્માનો નિવાસ છે. જે સ્થાનમાં 'સ' બહાર લય પામે છે તે પણ ઈશ્વરનું સ્થાન છે. આ બે અક્ષરો લય પામે છે તે ક્ષણને ઓળખો. જો તમે આ ક્ષણને ઓળખીને તેમાં જ સ્થિર થઈ જશો તો તમને સત્યનો સાક્ષાત્કાર થશે.

આ જ હંસ વિદ્યા, હંસ વિજ્ઞાન છે. આ માત્ર સહજ મંત્ર જાપ નથી, આ એક નૈસર્ગિક પ્રાણાયામ છે. યોગ શાસ્ત્રો અનેક પ્રકારના પ્રાણાયામો અને કુંભકોનો ઉલ્લેખ કરે છે. યોગીઓ મનને શાંત રાખવા માટે પ્રાણાયામ કરે છે. તેઓ કુંભક પણ કરે છે, કારણ જ્યારે શ્વાસ થંભાવવામાં આવે છે ત્યારે સમાધિ પ્રાપ્ત

થાય છે. શૈવ મત જણાવે છે કે પ્રાણાયામ અને કુંભક ઈશ્વરની પ્રેરણાથી નૈસર્ગિક રીતે થવા જોઈએ. વસ્તુતઃ તે સહજ, સ્વતઃ થાય છે. કોણ પ્રાણાયામ નથી કરતું ? દિવસ અને રાત, સતત શ્વાસ-પ્રશ્વાસ અને કુંભક થતાં રહે છે. આ છે નૈસર્ગિક પ્રાણાયામ, સહજ કુંભક. તેથી તમારે પ્રાણાયામની ખાસ વિશિષ્ટ પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર નથી. તમારે તો માત્ર સમજવાનો પ્રયાસ કરવાનો રહે છે કે શ્વાસ કેવી રીતે ચાલી રહ્યો છે. પ્રયત્નપૂર્વક કશું જ કરવાનું નથી. શ્વાસનું પણ નિયમન કરવાની જરૂર નથી. સહજ રીતે તેને અંદર લો અને બહાર કાઢો. શ્વાસ થંભાવવાની પણ જરૂર નથી. માત્ર શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ વચ્ચે જે અવકાશ રહે છે તે પ્રત્યે તમારે સજાગ રહેવાનું છે. અંદર અને બહાર જે આ બે અક્ષરો લય પામે છે ત્યારે જે શાંત-સ્તબ્ધ અવસ્થા ઉદ્ભવે છે, તે જ સહજ કુંભક છે. જેમ જેમ તમે હંસ મંત્રનો અભ્યાસ કરશો, તેમ તેમ શ્વાસ-સ્તંભનનો સમય આપોઆપ વિસ્તરતો જશે. કુંભકનો વિસ્તાર સહજ રીતે થાય છે. જ્યાં સુધી શ્વાસ નિશ્ચલ રહે છે ત્યાં સુધી તમને આત્માની અનુભૂતિ થાય છે. આ જ સમાધિ અવસ્થા છે. ત્યાંથી જ પરમાનંદનો ઉદ્ભવ થાય છે.

હંસ મંત્ર જપવાનો હેતુ, આ સ્થિતિ-જેમાં શ્વાસ લય પામે છે તે પ્રાપ્ત કરવાનો છે. એ જ સહજ સ્થિતિ કહેવાય છે, જેમાં કુંભક પોતાની મેળે આપોઆપ થાય છે. આ જ સહજ યોગ છે, આ જ સિદ્ધિયોગ છે. તે સર્વોકુષ્ટ છે. આ યોગ અતિ બુદ્ધિમાન મનુષ્યને માટે છે કારણ તે અત્યંત સરળ હોવા છતાં જેનામાં ઉત્તમ સમજ હોય તે જ તેને પ્રાપ્ત કરી શકે.

રંગનાથ મહારાજ નામે એક મહાન સંત થઈ ગયા. તેમનું કથન છે કે 'તેમાં (આત્મામાં) લીન બનવાની કળા દરેક મનુષ્ય ન શીખી શકે. તે ઘણી જ સહેલી છે છતાં દરેકને સહજ અને તત્ક્ષણ રીતે આત્મલીન કેવી રીતે બનવું તે સમજાતું નથી. તેઓ કહે છે, જેના પર ગુરુ કૃપા થઈ હોય તે જ આ કળા દ્વારા સંસારપાશને ભેદી શકે.

એનો અર્થ એ નથી કે તમારે બે કલાક બેસીને કુંભક કરવો જેથી આત્માની પ્રાપ્તિ થાય. માત્ર એકાદ ક્ષણ કુંભકની પ્રાપ્તિ પણ પૂરતી છે. શાસ્ત્રકારોએ શ્વાસ થંભી જવાની એ શાંત ક્ષણનું મૂલ્ય આંક્યું છે. તેમણે કહ્યું છે કે- એકવાર મંત્ર જપવો એ એક લાખ વાર ભગવદ નામ ગાવા બરાબર છે, તમે એ નિઃસ્તબ્ધ સ્થિતિમાં એકાદ ક્ષણ પણ ધ્યાનમાં લીન બનો, તે એક લાખ વાર મંત્ર જપવા બરાબર છે. આ સ્થાન અત્યંત શાંત છે. તેમાં કોઈ વિચાર, કલ્પના કે ભાવ હોતો નથી. તે સંપૂર્ણ નિરાકાર અને સંજ્ઞાહીન સ્થાન છે. આ સ્થિતિમાં સુખ, દુઃખ જડતા અથવા અજ્ઞાનનું કોઈ અસ્તિત્વ નથી. આ જ સર્વોચ્ચ સત્યની સ્થિતિ છે. તેને તુર્યાવસ્થા કહેવાય. આ સર્વોત્તમ સ્થિતિ છે, પરમ યોગ છે. જે ક્ષણે લયની સ્થિતિ આવે છે તે જ ક્ષણે સહજ કુંભક થાય છે. જે ક્ષણે 'હં' બહાર નીકળીને 'સ' થઈને હજી ઉઠ્યો નથી તે જ સાચો મંત્ર છે. આ અક્ષરો 'હં' અને 'સ' મંત્ર નથી પરંતુ આ બે અક્ષરોનું લય સ્થાન એ જ સાચો મંત્ર છે.

કેટલીક વખત લોકોના મનમાં ગૂંચવાડો ઊભો થાય છે કે હંસ મંત્ર જપવો કે સોઽહમ્ મંત્ર જપવો કે સોઽહમ્ મંત્ર જપવો. આવી શંકા અસ્થાને છે કારણ હંસ એ જ સોઽહમ્ અને સોઽહમ્ એ જ હંસ છે. આ બે અક્ષરમાં કોઈ ભેદ નથી અથવા તેમના અર્થમાં પણ ભેદ નથી, માત્ર અક્ષરો જ પલટાયેલા છે. હંસ એટલે 'હું તે છું' અને સોઽમતો અર્થ 'તે હું છું' થાય. આમ તેમાં કોઈ ભેદ નથી. તમને જે ગમે તે મંત્રનો, શ્રી ગુરુ એ જે મંત્ર તમને આપ્યો હોય તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. શ્વાસ અંદર લેતા 'હં' અને પ્રશ્વાસ બહાર કાઢતા 'સ'નો ઉપયોગ કરવો.

મહત્ત્વની વસ્તુ તો એ છે કે બે અક્ષરો ઉદ્ભવે અને લય પામે છે તે સ્થાનનો તમને પરિચય થવો જોઈએ. આ છે ઈશ્વરત્વ પામવાની સ્થિતિ અને આ દિવ્ય સ્થિતિમાં પહોંચવા માટે જ આપણે માત્ર આ બે અક્ષરોની સહાય લઈએ છીએ. આ બે અક્ષરો વચ્ચેની લય સ્થિતિ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી મંત્ર જપ કરતા રહો. ભૂલશો નહીં કે મંત્ર જપનો સાચો ઉદ્દેશ, સાચું લક્ષ્ય આ સ્થિતિની પ્રાપ્તિ છે.

'મત' હોય તો 'અહં ચેતના' અથવા તમારા પોતાના આત્માનો 'વાદ' છે. તે સ્વયંભૂ અને પૂર્ણ સત્ય છે. સિદ્ધજનોએ પણ કહ્યું છે કે- હંસ જ્ઞાનથી ચઢિયાતું બીજું કોઈ જ્ઞાન નથી. અજંપા જાપ કરતાં બીજો કોઈ મોટો જાપ નથી અને 'હં' અને 'સ'ના મિલન જેવી બીજી કોઈ પૂજા નથી.

દિલ્હીમાં સુરદાસ નામના એક મહાન સંત થઈ ગયા. તેમણે કહ્યું છેઃ

'રાત-દિવસ શ્વાસ 'સોઽહમ્, સોઽહમ્' જપતો અંદર જઈને બહાર આવે છે તેને નિરંતર પ્રાણ રૂપી માળા સાથે જપો. લાકડાના મણકાનો ઉપયોગ કરવાથી શું પ્રાપ્ત થશે ? નિરંતર જાપ કરશો તો અનેક પ્રકારના દુઃખ, કલેશ દૂર થશે.' સુરદાસ આગળ કહે છેઃ

'આ મંત્રની સાથે ચૈતન્યમય આત્મા પોતે પોતાની જ પૂજા કરે છે.' મનુષ્યને પોતાની આગવી રુચિ હોય છે અને તે અનુસાર જુદા જુદા દેવોની પૂજા કરે છે પરંતુ સાચી પૂજા તો અંદર જતા 'હં' તથા બહાર આવતા 'સ' પ્રાણ મંત્રની છે. આ મંત્ર સૌ સમાન રીતે જપે છે. તમે ગમે તે દેશના વાસી હો અથવા કોઈપણ ધર્મ પાળતા હો, 'હં' તે 'છું'નો સહજ ભાવ તમારા અંતરમાં સતત વિદ્યમાન છે, વિવિધ દર્શન શાસ્ત્રોના મંત્રોના અક્ષર ભિન્ન હોઈ શકે અને લોકો પણ અક્ષરના ધ્વનિ વિવિધ રૂપે સાંભળી શકે છે. સૂફીમતવાળા 'યા હું' એવો ધ્વનિ વિવિધ રૂપે સાંભળે છે અને તિબેટના બૌદ્ધજન 'હુંગ સો' એવો ધ્વનિ સાંભળે છે પરંતુ ખરેખર તો આ બધા ધ્વનિ એક જ મંત્ર છે. કારણ આ મંત્રહ દેહાતીત, ઇંદ્રિયાતીત અને અંતઃચતુષ્કરણાતીત છે. તે તો પરાવાણી, વાણીના ગહન ઉંડાણમાંથી શ્વાસની સાથે સહજ રીતે પ્રગટ થાય છે.

શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ સાથે 'હં' અને 'સ' શબ્દો જોડીને સહજ રીતે અજંપા જાપ કરી રહ્યો છે અને આમ

સહજ પ્રાણાયામ કરે છે તે જ સાચો યોગી છે. આ રીતે યોગી પોતાની જાતને ઈશ્વરની સમીપ લઈ જાય છે અને વિખૂટા પડી ગયેલા આત્મા સાથે પોતાની જાતને સંલગ્ન કરે છે. કેટલાક લોકો થોડા જ આસન અને પ્રાણાયામ કરે છે અને પોતાને યોગી કહેવડાવે છે, પરંતુ તેઓ સાચા યોગી નથી. સાચો યોગી તો એ છે જે હંસ મંત્રની સાથે 'હું તે છું' એવી સભાનતા સાથે આત્મ સ્થિત રહે છે. જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ કહે છેઃ યોગીરાજ 'હં' અને 'સ'ના મધ્ય સ્થાનનો આશ્રય લે છે. એકવાર મનુષ્ય આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે, પછી કોઈ પણ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરતો હોવા છતાં તેની ધ્યાનસ્થ સ્થિતિ તે જ્યાં હોય ત્યાં સહજ રીતે જ જળવાઈ રહે છે.

સંત કબીર કહે છેઃ ''સોહમ્'' *अजंपा जाप छूटे पुण्य और पाप* / અજપા જાપ સોઽહમ્ સર્વ પાપ-પુણ્યનો નાશ કરે છે. 'સોઽહમ્ ભાવને *अहं ब्रह्मास्मि* અથવા *तत्त्वमसि* બોધ પણ કહે છે. આ છે પરમ તત્ત્વની સાથેના તમારા તાદાત્મ્યભાવની સમજ અને આ સમજમાં સંચિત કર્મ અને પૂર્વ સંસ્કારનો નાશ કરવાની શક્તિ છે. તે માત્ર લાખો પાપોની અસર દૂર કરે છે એટલું જ નહીં પણ પુણ્ય કર્મ દ્વારા ઉદ્ભવતા બંધનો પણ કાપે છે. મોટાભાગના લોકો તેમના દુષ્કૃત્યોની અસરમાંથી મુક્ત થવાની ઈચ્છા રાખે છે પરંતુ તેમને ખબર હોતી નથી કે તેમનાં સુકૃત્યોની જેમ જ બંધનકર્તા હોય છે. ''તમારા પાપ તમને લોખંડની સાંકળથી બાંધશે જ્યારે પુણ્ય સોનાની સાંકળથી બાંધશે.'' આ બે વચ્ચે માત્ર એટલો જ ભેદ છે. તમારે મુક્તિ મેળવવી હોય તો પાપ અને પુણ્ય બંનેનો નાશ થવો જોઈએ. સોઽહમ્ મંત્રનો બોધ જ્યારે થાય છે, ત્યારે આમ બને છે. દ્વંદ્વોનો નાશ થઈને જન્મ મરણના ચક્રમાંથી તમે મુક્ત થાવ છો.

જ્યાં સુધી તમારામાં દ્વૈતની લાગણી છે, એક મનુષ્ય બીજાથી ભિન્ન છે, એક જાતિ બીજી જાતિથી ભિન્ન છે, એવી ભાવના છે ત્યાં સુધી તમને સાચા સુખનો અનુભવ થશે નહીં. સર્વ ભય, સર્વ દુઃખ અને સર્વ પાપનું મૂળ આ દ્વૈત ભાવ જ છે. હંસ મંત્રના જાપથી અદ્વૈતનો ભાવ સહજ રીતે જાગૃત થાય છે.

મન અને પ્રાણનો ગાઢ સંબંધ છે કારણ પ્રાણની ગતિને લીધે જ મનમાં અસંખ્ય સૃષ્ટિઓ ઉદય અને અસ્ત પામે છે. જ્યારે પ્રાણ અસમાન હોય છે. ત્યારે મન ક્ષુબ્ધ બને છે અને દ્વૈત ભાવ જાગે છે. જેમ જેમ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સમાન થાય છે તેમ તેમ મન પણ આપોઆપ શાંત બને છે. સામાન્ય રીતે મનુષ્ય ઝડપથ શ્વાસ લે છે અને તેનો પ્રશ્વાસ લાંબા અંતર સુધી બહાર ધકેલાય છે. આ છે બહીર્મુખી મનની નિશાની. જેમ જેમ મંત્ર અંતરના ઉંડાણમાં ઉતરે છે, તેમ તેમ શ્વાસ ધીરો પડતો જાય છે અને પ્રશ્વાસ ટૂંકો થાય છે. શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ જ્યારે સમાન બને ત્યારે મન અને ઇંદ્રિયો અંતરર્મુખ બને છે અને આત્મા તરફ વળે છે.

હઠયોગીઓ અનેક પ્રકારના પ્રાણાયામ કરે છે. તેનો ઉદ્દેશ શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ વચ્ચેના સમયની સમતુલા જાળવવાનો હોય છે, કારણ આ સમતુલા મનને શાંત કરે છે અને મનુષ્યને સમદૃષ્ટિ અર્પે છે. હંસ મંત્રના અભ્યાસથી આ અત્યંત સરળ અને સ્વાભાવિક રીતે બને છે.

જેમ જેમ તમે હંસ મંત્ર પ્રત્યે જાગરૂક બનશો તેમ સહજ રીતે શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ સમાન અંતર અને સરખા સમય સુધી આવશે-જશે. મેં આગળ વર્ણવ્યા મુજબ શ્વાસ સહજ રીતે થંભી જશે. આ શાંત-સ્તબ્ધ અવસ્થામાં જ્યાં પ્રાણ લય છે ત્યાં દ્વૈત ભાવ અદૃશ્ય થાય છે અને સર્વ સમાન છે એવી ભાવના ઉદ્દ્ભવે છે. જ્ઞાનેશ્વર મહારાજે કહ્યું છેઃ ''જ્યારે સોઽહ્મ ભાવની પ્રતીતિ થશે ત્યારે શરીર ભાવ લય પામશે અને ઇંદ્રિયો બાહ્ય પદાર્થો તરફ આકર્ષાવાને બદલે અંતર્મુખી બનશે.'' ત્યારે શિવ અને શક્તિનું મિલન તમારા અંતરમાં જ અનુભવશો, અંતરમાં જ બધું એકરૂપ બનશે.

'હં' અક્ષર જે અપાન વાયુ સાથે અંદર પ્રવેશે છે તે આત્માનો બીજ મંત્ર છે. આપણે જાણીએ કે નહીં તો પણ આપણને હંમેશાં આ અક્ષરની પ્રતીતિ થતી રહે છે. આપણે હંમેશાં કહેતા હોઈએ છીએ ''હું''. સાચું પૂછો તો આપણે હંસ સાથે તદાકાર થયેલા છીએ. તે જ આપણી માનવતા છે. જીવાત્મા જે પોતાને 'હું' તરીકે અનુભવે છે તે ખરેખર પરમાત્મા જ છે. આપણને માત્ર પહેલા અક્ષરની જ પ્રતીતિ થાય છે તેથી આપણે બીજા અક્ષરના ભાવને વિસરી ગયા છીએ અને 'તે છું'નો ભાવ પણ આપણામાંથી અદૃશ્ય થઈ ગયો છે. આ 'તે'નો ભાવ જે આત્માનો બોધ છે તે ચાલ્યો જવાથી આપણે આપણા સાચા સ્વરૂપને ભૂલીને આપણા 'અહં'ને બીજી વસ્તુઓ સાથે જોડીએ છીએ. આપણે હવે 'હું પુરુષ છું', 'હું સ્ત્રી છું', 'હું ગરીબ છું', 'હું ધનવાન છું' એમ કહીએ છીએ. પછી કહીએ છીએ મારો પતિ, મારી પત્ની, મારી બિલાડી, મારો કૂતરો, મારું શરીર ઈત્યાદિ. આપણો 'અહં' હવે એક નાનો અહં બની જઈને આ શરીર અને ઇંદ્રિયો સાથે તાદાત્મ્ય સાધે છે.

છતાંય જેવો આપણને બીજા અક્ષરનો બોધ થાય અને સમજીએ કે આપણે તે છીએ તો આપણને 'અહં' સંગ રહિત બનીને સંપૂર્ણ શુદ્ધ બનશે. તે સાચો 'અહં' શુદ્ધ અહં વિમર્શ બની જશે. સાધારણ 'અહં' બંધનનો ભાવ છે. જ્યારે શુદ્ધ 'અહં' મુક્ત અવસ્થાની પ્રતીતિ છે.

જેમ પૂર્ણ અહં ભાવની સમજ સાથે હંસ મંત્રનો જાપ તમે કરશો તેમ આ અનુભૂતિનો તમારા અંતરમાં ઉદય થશે. જ્યારે શુદ્ધ 'અહં' પ્રત્યે તમારામાં રસભાનતા આવશે ત્યારે તમારી બુદ્ધિ પણ નિર્મળ બનશે અને તમે અંતરમાં નિહિત પ્રકાશરૂપે ઈશ્વરનાં દર્શન કરી શકશો. તમે આત્મા છો એવું જ્ઞાન સ્વયંભૂ અંતરમાં પ્રગટશે. જે ક્ષણે મંત્રમાં રહેલા પરમ તત્ત્વનું તમને દર્શન થશે, તરત જ તમે મુક્ત થઈ જશો. શુદ્ધ અહં ચેતનાનો મંત્ર સંસારના દ્વંદ્વોનો નાશ કરીને તમે તથા ઈશ્વર એક જ છો એવો અનુભવ કરાવે છે. સંત જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ કહે છે કેઃ-

જેમ પ્રતિબિંબથી લઈ બિંબ સુધી પ્રકાશની પ્રભા સર્વત્ર પ્રસરી રહે છે, તેમ આ *સોઽહમ્ વૃત્તિ* પણ જીવાત્માથી પરમાત્મા સુધી પહોંચેલી છે. જ્યારે મનુષ્ય આ *સોઽહમ્* ભાવમાં પૂર્ણ તદ્રુપ બને છે ત્યારે તે આપોઆપ પરમાત્મ તત્ત્વ સાથે એકરૂપ બને છે.

ઈશ્વરનું જ્ઞાન એ સાચી સમજની વાત છે. ઈશ્વરની શોધ માટે તમારે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી. કારણ ઈશ્વર ન હોય એવું એક પણ સ્થાન નથી. તે કંઈ પ્રાપ્ત કરવાની વસ્તુ નથી. તમારે માત્ર ઈશ્વર પ્રત્યે સભાનતા કેળવવાની છે. જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ પૂછે છે- અમુક પુરુષ તમારા પિતા છે તે સમજવા માટે 'તે મારો પિતા છે, તે મારો પિતા છે' એ મંત્ર તમે કેટલીવાર જપો છો ? તમારી માતા માત્ર એટલું જ કહેશે, 'બેટા, જો આ તારા પિતા' અને તમે તમરત જ સમજી જશો. તમારે કંઈ તે સમજવાનો પ્રયાસ કરવાની જરૂર પડી? શાસ્ત્રો અને સંતો આમ માતા તુલ્ય છે. જ્યારે તેઓ કહે; 'તું તે છે' તો તમને 'તે' ને જાણતાં કેટલીવાર લાગશે?

તે જ રીતે હંસ વિજ્ઞાન પણ અનુભવનો વિષય છે. તે સર્વોચ્ચ સાધના છે કારણ તેમાં અભ્યાસની જરૂર નથી. જે અભ્યાસ સ્વયં થઈ રહ્યો છે તે પ્રત્યે માત્ર જાગરૂક થવાની જરૂર છે. આ અત્યંત સરળ છે તેમ છતાં આ હંસ યોગમાં બીજા સર્વ યોગોનો સમાવેશ થાય છે કારણ બીજા સર્વ યોગો તેના પર નિર્ભર છે.

ગુરુગીતા કહે છે, 'હં' એ બીજ છે. આત્માના આ બીજમાં સમસ્ત સૃષ્ટિ સમાયેલી છે. તે જ પ્રમાણે હંસ મંત્ર સર્વ આધ્યાત્મિક સાધનાનું બીજ છે. જેમ એક સૂક્ષ્મ બીજમાંથી મહાન વટવૃક્ષ- ડાળી, પાંદડાં, ફળ-ફૂલ, મૂળ અને અસંખ્ય બીજ ઊગી નીકળે છે તે જ રીતે હંસ મંત્રના બીજમાં યોગ, ધ્યાન, જપ અને તપ તથા અનેક પ્રકારની શક્તિઓ નિહિત છે.

અનેક દર્શન શાસ્ત્રો અનેક પ્રણાલીઓ અને પરંપરાઓ વિદ્યમાન છે પરંતુ આ બધામાં 'હં' અને 'સ' એ બે શબ્દો જ માત્ર તમારી પાસે રાખવા યોગ્ય છે. મહાન સંત સુરદાસે કહ્યું છે:

હંસ મંત્રનો અભ્યાસ તમે ચાલતાં, બેસતાં, ભોજન લેતાં અથવા નિદ્રા લેતાં કરી શકો છો. તમે કંઈપણ કરતા હો તો તે વખતે પણ તે ચાલુ રહી શકે છે. મહાન સંત બ્રહ્માનંદ કહે છે:

''હે સાધુ સોઽહમ્ શબ્દનું ચિંતન કરો. સોઽહમ્ મંત્રનું જ્ઞાન મેળવો. આ મંત્ર જપવા માટે હાથમાં માળા ફેરવવી પડતી નથી કે નથી જીભથી તેનું ઉચ્ચારણ કરવું પડતું. અજંપા જાપ સતત શરીરમાં થઈ રહ્યો છે તે તરફ તમારું લક્ષ્ય રાખો. ''સો'' કહીને શ્વાસ બહાર કાઢો અને 'હં'થી અંદર જાગતા યોગીજનો હંસને પલટાવી સોઽહમ્ જપે છે. રાત દિવસમાં જાગતાં સૂતાં તમે ૨૧,૬૦૦ વાર તેને જપો છો. જે મનુષ્ય જગતના વ્યવહાર પ્રત્યે નજર ઉઠાવીને સતત અંતર્મુખ બનીને આ મંત્રનું ચિંતન કરે છે તે બ્રહ્માનંદના કહેવા મુજબ પરમ પદને પામે છે અને જન્મ મરણરૂપી ઘટચક્રમાંથી મુક્તિ મેળવે છે.''

નામદેવ નામના એકબીજા સંત કહે છે:

''મન ત્યારે જ રામ રૂપ થશે જયારે સાધક સોઽહમ્ જાપનો રોજ અભ્યાસ કરશે.'' આ મંત્રમાં તમારા જીવનનું પરિવર્તન કરવાની શક્તિ છે.

જેમ જેમ તમે મંત્ર જાપ કરતા જશો તેમ તેમ ગુરુ કૃપાની તમને પ્રતીતિ થશે કે અંતરમાં અહર્નિશ આ મંત્ર ચાલી રહ્યો છે, અંતરમાં સુષુપ્ત રહેલી કુંડલીની શક્તિ સહજ રીતે જ જાગૃત થશે.

ઉપનિષદો કહે છે:

કુંડલિની જાગરણ થતાં જ તમારી આધ્યાત્મિક યાત્રાની પૂર્ણાહુતિ થાય છે. જ્યાં સુધી કુંડલિની જાગૃત થાય નહીં ત્યાં સુધી તમે તમારી સમજ પ્રમાણે સ્વપ્રયત્ન દ્વારા યોગ કરવા મથો છો. પરંતુ કુંડલિની સહજતયા જાગૃત થયા પછી યોગ ઈશ્વરની પ્રેરણાનુસાર થતો રહે છે. તમારા દૈનિક જીવનમાં પણ તે સ્વાભાવિક રીતે ચાલુ રહે છે. જેણે સમગ્ર વિશ્વનું સર્જન કર્યું છે, એવી કુંડલિની શક્તિ તમારામાં જાગૃત થતાં જ તે પૂર્ણ શક્તિથી પોતાનું કાર્ય શરૂ કરે છે. શરીરમાં કરોડરજ્જુને છેડે આવેલા મૂલાધારથી તે ઉપર ઉઠે છે અને તેની ઊર્ધ્વયાત્રા શરૂ થઈને, મસ્તકમાં સ્થિત ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક કેન્દ્ર સહસ્રાર સુધી પહોંચે છે. શક્તિની આ અંતર યાત્રા દરમ્યાન આવશ્યકતાનુસાર યૌગિક આસન અને પ્રાણાયામ સહજ રીતે થાય છે. શરીરના રક્ત અને સપ્તધાતુઓની શુદ્ધિ કરીને તેને સુદૃઢ અને વ્યાધિ મુક્ત બનાવે છે. મનને શાંત અને અંતર્મુખ બનાવે છે. ધ્યાન સહજતાથી થાય છે અને જ્ઞાન સ્વયં પ્રેરિત થાય છે.

જેમ જેમ કુંડલિની વિકાસ પામે છે તેમ તેમ તમને અંતર સૃષ્ટિની અનુભૂતિ થાય છે. બાહ્ય જગતમાં તમે ટેલિવિઝન પર દશ્યો જોઈ શકો છો પરંતુ જ્યારે કુંડલિની શક્તિનું આંતર કાર્ય શરૂ થાય છે ત્યારે તમારા અંતર-પટ ઉપર આંતર દશ્યો જુઓ છો. બહાર તમે ટેલિફોનનો ઉપયોગ કરો છો પરંતુ અંતર-જગતમાં કુંડલિની શક્તિની પ્રેરણાથી તમને દૂર શ્રવણની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ કંઈ તમને હું વિનોદ ખાતર કહેતો નથી. હું તમને જે કહું છું તે ખરેખર તમારામાં જ વિદ્યમાન છે. તમે તમારી અંતરશક્તિ, આત્મબળ ખોઈ બેસો ત્યારે બાહ્ય ચીજોના ગુલામ બનો છો અને અંતર જગતને ભૂલી જાવ છો. આ અંતર-શક્તિ દ્વારા જ તમને, તમારા અંતરમાં કેવો ભંડાર ભરેલો છે, તેનું જ્ઞાન થાય છે.

યોગની સૃષ્ટિમાં અનેક વિસ્મયો છે. જેમ જેમ કુંડલિની વિકાસ પામે છે તેમ તેમ અવનવા રંગો અને દિપ્તીર્ણ આંતર પ્રકાશ પ્રત્યક્ષ થાય છે. અલૌકિક દિવ્ય નાદનું શ્રવણ થાય છે. બહારની દુનિયામાં ક્યાંય સાંભળવા ન મળે એવું સંગીત અંતરમાં ગુંજે છે. સૂક્ષ્મ અમૃત રસનું પાન થાય છે,

જે બહાર દુનિયામાં તમે ક્યાંય ચાખી ન હોય તેવી દૈવી સુગંધ માણો છો. કુંડલિનીના ચમત્કારોથી તમે જેમ અંતર્મુખ બનશો તેમ તમને તમારા અંતરમાં જ સમગ્ર બ્રહ્માંડનું દર્શન થશે. શાંત એકલા બેઠા બેઠા તમે અનેક અંતર સૃષ્ટિની યાત્રા કરશો. બાહ્ય સ્તરે આ સૃષ્ટિ તમારાથી ઘણી દૂર છે પરંતુ અંતરમાં તો તે ઘણી જ પાસે છે.

'કુંડલિની શક્તિ હંસ મંત્રનો આશ્રય લઈને મંત્રની શક્તિ દ્વારા કાર્ય કરે છે. આ હંસ આત્માથી ભિન્ન નથી. હંસ પ્રાણનો, શ્વાસ-પ્રશ્વાસનો આશરો લઈ પ્રાણ શક્તિ સાથે વહે છે અને પ્રાણ શરીરમાં રહેલા નાડી પૂંજ પર આશ્રિત રહીને વહે છે. આ હંસ વિદ્યાથી અનભિજ્ઞ રહી મુક્તિ માટે જે પ્રયત્ન કરે છે તે હવાથી ભૂખ સંતોષવા જેવો પ્રયત્ન કરે છે.

હંસ મંત્રના રટણથી જ્યારે શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ સમતોલ બને છે અને પ્રાણ સહજ કુંભક દ્વારા સ્તંભિત થાય છે ત્યારે ઇંડા અને પિંગલા નાડીઓ દ્વારા આવતો જતો પ્રાણ મધ્યમ નાડી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. અંતરમાં સુષુપ્ત કુંડલિની જાગૃત થાય છે અને વિકસવા માંડે છે. પછી સ્વયંભૂ યોગ, સિદ્ધ યોગ થવા માંડે છે.

અંતરમાં કેટલો અનહદ આનંદ ભરેલો છે! તમે સતત જગતમાં સુખની શોધ કરવાનો અને આનંદ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરો છો, પરંતુ જે આનંદ શોધો છો તે તો તમારા અંતરમાં છે. કુંડલિની શક્તિનો વિકાસ થતાં આ આનંદ આપોઆપ વહેવા માંડે છે. અંતરમાં સર્વ પ્રાણીઓ પ્રત્યે પ્રેમ ઉભરાય છે અને હૃદયમાં આનંદની છોળો ઉછળે છે.

અંતે આ સ્વયંભૂ યોગની સાધનાથી અંતર શક્તિનો વિકાસ થતાં તમે ઊંચામાં ઊંચા આધ્યાત્મિક કેન્દ્ર સહસ્રાધાર સુધી પહોંચી જાવ છો. આ છે તમારા આધ્યાત્મિક યાત્રાની પરાકાષ્ઠા. અહીં તમને પ્રકાશ રૂપ આત્માનાં દર્શન થાય છે. સહસ્રાધારમાં એક દિવ્ય પ્રકાશ છે. જેની આભા સો સૂર્ય જેટલી તેજસ્વી છે. આ કેન્દ્ર પર સુખ અથવા દુઃખની અનુભૂતિ નથી, માત્ર ચૈતન્યનો આનંદ પ્રવર્તે છે. સહસ્રાધારમાં આ દિવ્ય પ્રકાશની આભા વચ્ચે એક અતિ સૂક્ષ્મ નીલો પ્રકાશ જેને યોગી લોકો નીલબિંદુ કહે છે તેનું દર્શન થાય છે. આ અતિ મૃદુ, અત્યંત અદ્ભુત જ્યોતિનાં દર્શનથી તમને તમારી દિવ્યતાનું ભાન થાય છે. તલના દાણાથી પણ સૂક્ષ્મ હોવા છતાં આ નાનકડા નીલબિંદુમાં સમસ્ત વિશ્વ સમાયું છે. આ જ છે પરમાત્માનો પ્રકાશ, તમારામાં નિહિત ઈશ્વરનું સ્વરૂપ. આ છે મનુષ્યમાં રહેલી દિવ્યતા અને મહાનતા. આ છે માનવતાની સાચી અજાયબી, માટે આ જ્યોતિના દર્શન કરો. માત્ર દર્પણમાં મુખ જોઈને તમે તમારહી જાતને કદી ઓળખી શકશો નહીં. આ પ્રકાશની પ્રાપ્તિ થશે તો જ તમે ખરેખર કોણ છો તેની પ્રતીતિ કરશો. આ પ્રકાશના દર્શન થયા બાદ મન્સૂર

મસ્તાના નામના એક મહાન સૂફી સંતે 'અનલહક'ની ઘોષણા કરી. આ પ્રકાશના દર્શન કરીને જગદ્ગુરુ શંકરાચાર્યે 'અહં બ્રહ્માસ્મિ', 'પૂર્ણોહમ્' કહ્યું. જીસસે પણ આનું જ્ઞાન થતાં કહ્યું 'ઈશ્વરનું સામ્રાજ્ય તમારામાં જ છે.' ઈશ્વરનું સામ્રાજ્ય માત્ર જીસસ કે તેમના જેવા બીજા મહાત્માઓમાં જ નહીં પરંતુ તે તમારી, મારી અને દરેકમાં નિહિત છે.

એક દિવસ, આ સૂક્ષ્મ નીલ જ્યોતિ-આત્માના પ્રકાશ પામીને આખા વિશ્વમાં વિસ્તરે છે અને ત્યારે તમને તમારી સર્વવ્યાપકતાનું ભાન થાય છે. સુખ દુઃખથી પર, એવી પરમ સત્યની અવસ્થા તમને પ્રાપ્ત થાય છે અને તમે ચૈતન્યનો પરમ આનંદ અનુભવો છો. તમે નિઃશંક અનુભવો છો, 'હું જ ઈશ્વર છું, ઈશ્વરે જ મારું રૂપ ધારણ કર્યું છે.' ત્યાર પછી તમે સંપૂર્ણ અભય અને મુક્ત અવસ્થામાં, આત્મતત્ત્વમાં સતત વિહાર કરતા જીવો છો.

આનું જ નામ મુક્તિ છે. હંસ મંત્રની સાધના અને સમજથી તમે તેની પ્રાપ્તિ કરો છો. સિદ્ધિની સાધનાનું આ જ રહસ્ય છે. આ જ છે પૂર્ણ પુરુષોની સાધના. મહાન સંતોનું અનુભવ જ્ઞાન આ જ છે. સન્માનપૂર્વક તેનું પાલન કરો અને હંમેશાં યાદ રાખો કે હંસ મંત્રથી મહાન કોઈ મંત્ર નથી, ધ્યાનથી મહાન કોઈ પૂજા નથી, આત્માથી મહાન કોઈ દેવતા નથી. આ છે ગુરુનો અંતિમ ઉપદેશ, શિવની આજ્ઞા.

હંસ વિજ્ઞાન એ આત્મ વિાન છે. સર્વ જ્ઞાનનું તે મૂળ છે. ઈશ્વરનો ઉપહાર છે. સન્માનપૂર્વક તેનો જાપ કરો.

એકદમ શાંત, સ્થિર બેસો. અંદર આવતા અને બહાર જતા શ્વાસ પ્રત્યે સભાન બનો અને હંસ, હંસ રટતા રહો. યાદ રાખો કે 'હું' એ પૂર્ણ 'અહં' શુદ્ધ ચૈતન્ય છે. યાદ રાખો કે 'સ' એ વિશ્વ વ્યાપી શક્તિ છે. જે સ્થાનમાંથી આ બે અક્ષરો ઊઠે છે અને લય પામે છે ત્યાં સૂક્ષ્મ રીતે ચિત્ત એકાગ્ર કરો, તમને આત્માનો સાક્ષાત્કાર થશે. આ જ પરમાત્માની પરમ અવસ્થા છે. તમે તે છો *तत्वमसि ।*

• • •

realpatidar.com

એમના શુભાશિષ માનવજાતને સદાય મળતા રહો



સંત શ્રી નથ્થુરામ બાપા
પાવનધામ-વડાલીકંપા



પ.પૂ. બ્રહ્મનિષ્ઠ સંત શિરોમણી શ્રી રામદાસ બાપુ
પંચવટી-દહેગામ



પ.પૂ. બ્રહ્મનિષ્ઠ મહંત શ્રી જગન્નાથજી મહારાજ
સંતકૃપા આશ્રમ, ફૈજપુર, મહારાષ્ટ્ર



પ.પૂ. બ્રહ્મનિષ્ઠ સંત માતૃશ્રી કુંવરમા
દશરડી-કચ્છ

-: શ્રી ઉમીયા માતાય નમ :-



-: શ્રી ઉમિયા માતાજી :-

કુળદેવી કડવા પાટીદાર